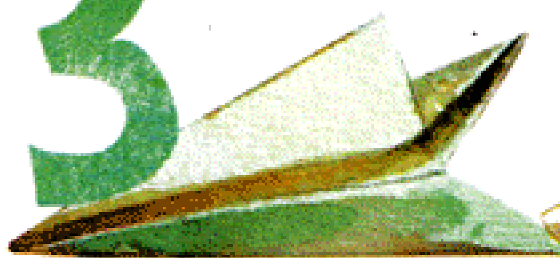
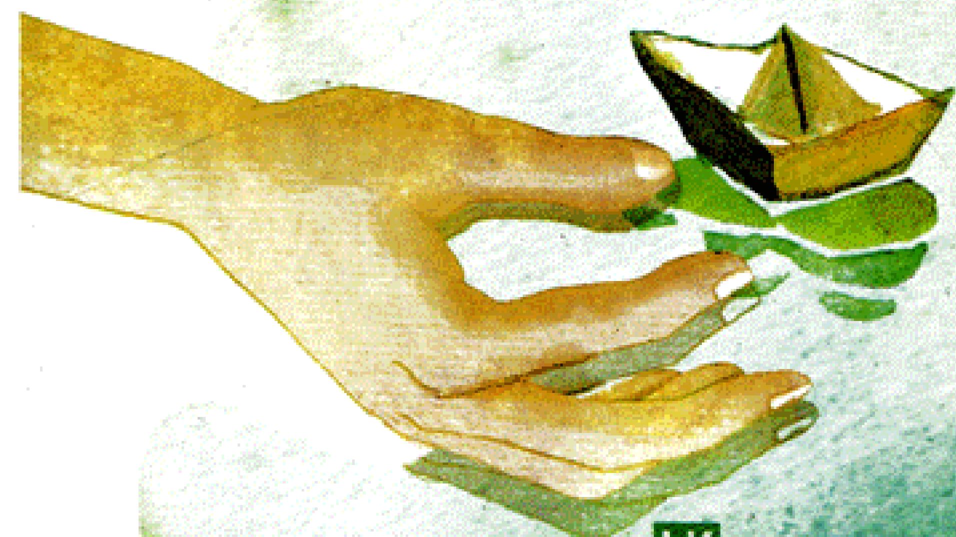
VƯƠNG VŨ



# 63 thói quen tốt GIÚP TRẺ TRƯỞNG THÀNH

63 THÓI QUEN TỐT CHA MẸ KHÔNG THỂ KHÔNG DẠY TRẺ



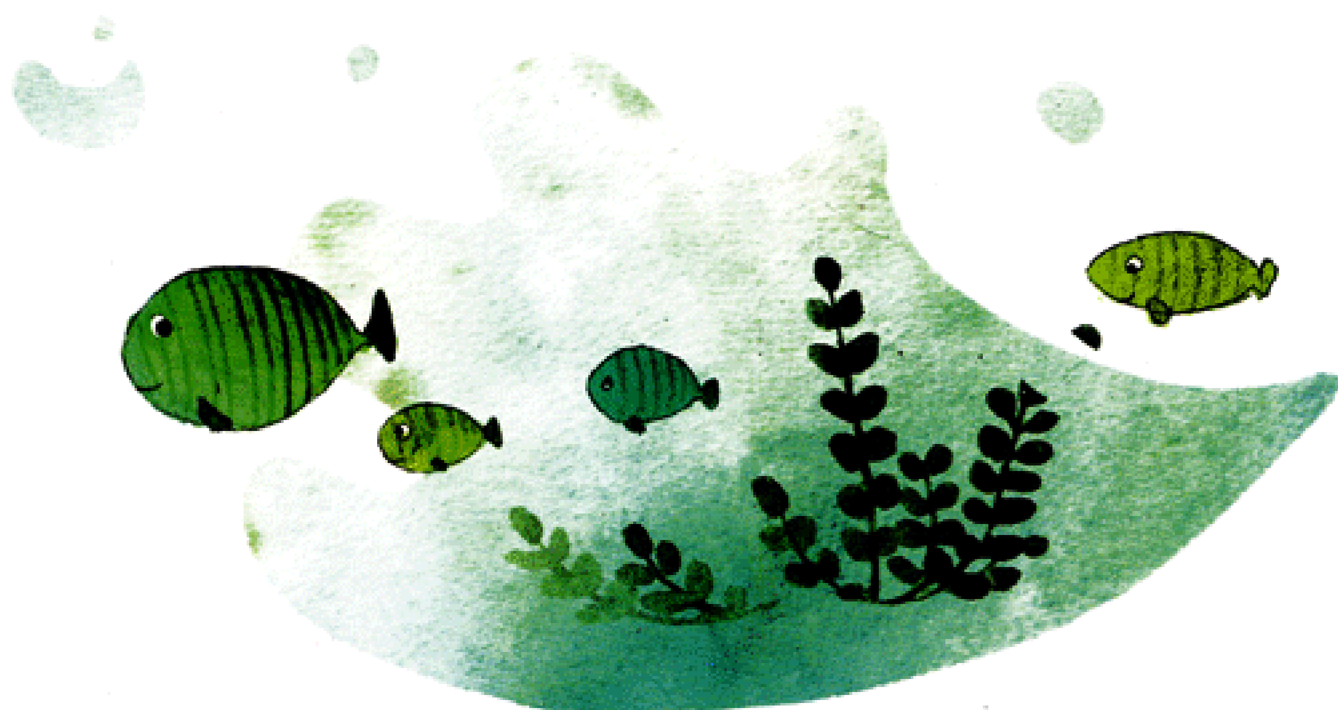






NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

# 63 thói quen tốt giúp trẻ trưởng thành



"Gieo suy nghĩ, gặt hành động
Gieo hành động, gặt thói quen
Gieo thói quen, gặt tính cách
Gieo tính cách, gặt số phận".

(Samuel Smiles)

Thói quen tốt là chìa khóa thay đổi vận mệnh, vươn tới thành công. Giáo dục gia đình còn gì đơn giản và hiệu quả hơn là ngày ngày cùng con rèn thói quen tốt. Cha mẹ thông thái hãy dùng cuốn sách này giúp con yêu "**gieo mầm thói quen tốt, gặt cuộc đời thành công**"!




MINHLONGbook

ISBN: 987-604-50-1737-1




GIÁ: 83.000 VNĐ

# MỤC LỤC

## CHƯƠNG 1 : NHỮNG THÓI QUEN TỐT TRONG ĂN UỐNG

DINH DƯỠNG LÀ YẾU TỐ CĂN BẢN CỦA SỨC KHỎE,
LÀ CƠ SỞ VẬT CHẤT CỦA SỰ TỒN TẠI.

Vấn đề ăn uống của trẻ là nỗi lo của nhiều bậc cha mẹ. Chỉ khi ăn uống đủ dinh dưỡng, trẻ mới có thể phát triển toàn diện. Tuy nhiên trên thực tế, đa số trẻ nhỏ đều không ý thức được tầm quan trọng của sự cân bằng dinh dưỡng nên thường kén ăn, thích ăn món này, không thích ăn món kia.... Làm thế nào để hình thành những thói quen ăn uống tốt ở trẻ, chính là nội dung chủ đạo của chương này.

## CHƯƠNG 2 : NHỮNG THÓI QUEN TỐT VỀ CHĂM SÓC SỨC KHỎE

DINH DƯỠNG PHÙ HỢP GIÚP TRẺ KHỎE MẠNH.

Bước vào thế kỉ XXI, điều kiện sống ngày càng được cải thiện, nhưng sức khỏe của trẻ lại khiến nhiều bậc phụ huynh lo lắng. Tại sao lại như vậy? Thực ra đó là ảnh hưởng của thói quen. Chương này cung cấp cho các bạn những kiến thức giúp hình thành những thói quen tốt về chăm sóc sức khỏe trẻ em.



## CHƯƠNG 3 : NHỮNG THÓI QUEN TỐT KHI LÀM VIỆC

LÀM VIỆC CẦN CÓ KẾ HOẠCH.
CHỈ CẦN CỐ GẮNG KHÔNG NGỪNG, NHẤT ĐỊNH SẼ THÀNH CÔNG.

Hiện nay, đa phần trẻ đều được cha mẹ hết sức chiều chuộng, thậm chí nhiều bậc phụ huynh còn làm thay trẻ tất cả mọi việc trong sinh hoạt hằng ngày, khiến chúng khó có thể hình thành những thói quen tốt, hiệu quả làm việc không cao, mỗi khi gặp khó khăn thì thiếu chí cố gắng vượt qua mà luôn có ý định đầu hàng. Do đó, các bậc cha mẹ phải đặc biệt chú ý, giúp trẻ sớm hình thành thói quen làm việc.

## CHƯƠNG 4 : NHỮNG THÓI QUEN TỐT TRONG HỌC TẬP

HỨNG THÚ CHỈ LÀ NHẤT THỜI,
TRẺ LUÔN CẦN CÓ SỰ BỒI DƯỠNG VÀ ĐỊNH HƯỚNG CỦA NGƯỜI LỚN.

Nói một cách đơn giản, nhiệm vụ của trẻ là học tập và vui chơi. Cuộc đời của con người là một quá trình học tập không ngừng. Thông qua việc học tập, chúng ta có thể giúp trẻ hình thành những thói quen tốt, hỗ trợ cho quá trình trưởng thành và phát triển sau này.



## CHƯƠNG 5 : NHỮNG THÓI QUEN TỐT TRONG GIAO TIẾP

CON NGƯỜI LÀ CHỦ THỂ CỦA XÃ HỘI,
CHỈ CÓ GIAO TIẾP MỚI GIÚP CON NGƯỜI PHÁT TRIỂN,
CÓ THÊM NHIỀU MỐI QUAN HỆ XÃ HỘI, CUỘC SỐNG TRỞ NÊN VUI VẺ HƠN.

Ảnh hưởng giữa những người cùng lứa tuổi là rất lớn, cuộc sống của trẻ không thể chỉ có búp bê hay đồ chơi. Mối quan hệ bạn bè khi còn nhỏ ảnh hưởng trực tiếp đến sự hình thành khả năng giao tiếp và lòng tự tôn ở trẻ nhỏ. Thói quen kết giao bạn bè khi còn nhỏ chính là cơ sở hình thành nên khả năng giao tiếp khi trưởng thành.

## CHƯƠNG 6 : NHỮNG THÓI QUEN TỐT VỀ TIỀN BẠC

HIỆN NAY, RẤT NHIỀU TRẺ CÓ NHẬN THỨC LỆCH LẠC VỀ TIỀN BẠC, CHO RẰNG TIỀN LÀ VẠN NĂNG VÀ CÓ THỂ DÙNG MÃI KHÔNG HẾT.

Ngay từ khi còn nhỏ, trẻ đã có thể học được những quan niệm về tiền bạc từ cha mẹ. Người lớn phải giáo dục cho trẻ những kiến thức và quan niệm về tiền bạc, điều này có lợi cho quá trình phát triển và hình thành nhân cách của trẻ sau này.

# LỜI NÓI ĐẦU

Lời nói đầu Các bậc cha mẹ luôn hi vọng con mình ngay từ khi còn nhỏ có thể hình thành những thói quen tốt, có thành tích xuất chúng, có năng lực và khả năng thích ứng cao với mọi hoàn cảnh; khi trưởng thành sẽ trở thành người thành đạt, có nhiều cống hiến cho xã hội. Tuy nhiên, trong xã hội hiệ n nay, ngày càng có nhiều trẻ chán học, nói dối, tự ti, nhạy cảm, ích kỉ, lười biếng, vô lễ, khả năng tự lập kém, tiêu tiền bừa bãi... .

Làm thế nào để hình thành cho trẻ những thói quen tốt? Làm thế nào để điều chỉnh những thói quen hoặc nhận thức lệch lạc của trẻ? Đó chính là vấn đề nan giải của nhiều bậc cha mẹ hiện nay. Nhiều người quá chú trọng đến thành tích học tập của con mà bỏ qua quá trình phát triển tâm lí, điều này không có lợi cho quá trình trưởng thành của trẻ. Đương nhiên, cũng có nhiều người ý thức được tầm quan trọng của vấn đề này, nhưng họ lại không biết cách bồi dưỡng cho trẻ những thói quen tốt. Đe giúp các bậc cha mẹ hiểu thêm về cách thức bồi dưỡng những thói quen tốt cho trẻ, cuốn sách này sẽ cung cấp bí quyết hình thành 63 thói quen tốt cho trẻ .

Cuốn sách phân tích những thói quen thực tế của trẻ, mô tả tường tận, nội dung phong phú, là cẩm nang cần có cho mọi bậc phụ huynh .

Ồng Tôn Vân Hiểu - chuyên gia về giáo dục thanh thiếu niên của Trung Quốc đã từng nói: “Thói quen tốt là yếu tố quyết định vận mệnh, là quỹ đạo của thành công, là tài sản quý giá suốt đời, quyết định sự thành công của mọi đứa trẻ”. Thói quen của một người có thể ảnh hưởng trực tiếp đến tương lai. Thói quen tốt là yếu tố quyết định thành công, thói quen xấu là nhân tố chủ yếu tạo nên sự thất bại. Người thành công đạt được nhiều thành tựu là nhờ có sự giúp sức

đắc lực cùa thói quen tốt. Người thất bại không đạt được thành công là do ảnh hưởng của những thói quen xấu. Do đó, với vai trò là người thầy đầu tiên của trẻ, cha mẹ cần phải nắm được những yếu tố quyết định để hình thành nên những thói quen có lợi cho sự phát triển và trưởng thành của trẻ sau này.

# NHỮNG THÓI QUEN TỐT TRONG ĂN UỐNG

Dinh Dưỡng Là yêu Tô Căn bản Của sức khỏe, Là Cơ sở VậT ChâT Của sự sinh Tồn.

Vấn đề ăn uống của trẻ là nỗi lo của nhiều bậc cha mẹ. Chỉ khi ăn uống đủ dinh dưỡng, trẻ mới có thể phát triển toàn diện. Tuy nhiên trên thực tế, đa số trẻ nhỏ đều không ý thức được tầm quan trọng của sự cân bằng dinh dưỡng nên thường kén ăn, thích ăn món này, không thích ăn món kia.... Làm thế nào để hình thành những thói quen ăn uống tốt ở trẻ, chính là nội dung chủ đạo của chương này.

# l.CÂN BẰNG DINH DƯỠNG

TÔ chức y tê thê giới WHO khăng định răng, cân băng dinh dưỡng có thê nâng cao khả năng miễn dịch ở trẻ. Khả năng miễn dịch tuy phụ thuộc nhiều vào yếu tố di truyền, nhưng cũng không thể loại trừ ảnh hưởng của yếu tố thực phẩm. Khả năng miễn dịch có mối quan hệ mật thiết, không thể tách rời đối với dinh dưỡng cân bằng.

Thói quen ăn uống TỐT giúp Trẻ pháT Triển Toàn diện Cha mẹ luôn hi vọng con mình thông minh, lanh lợi. Nhiều bậc phụ huynh còn bỏ ra rất nhiều công sức để rèn luyện trẻ với nhiều bài tập khác nhau, bỏ ra rất nhiều tiền bạc để mua các loại thực phẩm bổ dưỡng giúp trẻ phát triển trí tuệ. Các chuyên gia dinh dưỡng phát hiện ra rằng, thực phẩm được phối hợp một cách hợp lí không những có tác dụng phát triển đại não mà còn giúp nâng cao trí nhớ.

## 1.1. NHỮNG CHẤT DINH DƯỠNG CẦN THIẾT CHO TRẺ

Những chất dinh dưỡng cần thiết cho cuộc sống đều đến từ thực phẩm, ăn uống hợp lí là cơ sở để giúp trẻ phát triển toàn diện .

Những chất dinh dưỡng cần thiết trong cuộc sống hằng ngày gồm:

Protein: Là thành phần cấu tạo tế bào và chất kháng thể, giúp nâng cao khả năng miễn dịch. Trứng, sữa, các loại thịt là nhóm thực phẩm có hàm lượng protein cao .

chất béo: Là dạng vật chất không thể thiếu trong cơ thể con người, là nguồn nguyên liệu sản sinh ra nhiệt lượng. Thiếu chất béo trong thời gian dài, cơ thể thường cảm thấy thiếu sức lực. Các loại thịt gia súc, gia cầm và các loại đậu là nhóm thực phẩm giàu chất béo .

Đường: Là nguồn gốc sản sinh ra nhiệt lượng trong cơ thể con người. Đường sau khi vào cơ thể sẽ được tiêu hóa và chuyển hóa thành glucose, có lợi cho tiêu hóa, bổ sung dinh dưỡng và năng lượng cho cơ thể. Do đó, cần cho trẻ ăn một

lượng đường phù hợp .

Nucleotide: Là thành phần cấu tạo chủ yếu của hai dạng vật chất di truyền AND và ARN, cũng là nguồn cung cấp năng lượng khồng thể thiếu đối với cơ thể con người, có tác dụng nâng cao khả năng miễn dịch. Các loại cá, hải sản và đậu đều là nhóm thực phẩm giàu nucleotide .

Vitamin A: Có vai trò quan trọng đối với sức khỏe con người, đóng vai trò chủ đạo hình thành lớp niêm mạc mũi và miệng, duy trì khả năng hô hấp, tăng cường khả năng kháng bệnh cho tổ chức phổi và các cơ quan khác trong cơ thể. Thiếu vitamin A và vitamin D, da thường bị khô, tóc rụng nhiều, ngoài ra còn là nguyên nhân gây bệnh quáng gà. Cà chua, bí ngô, đu đủ, nho đỏ, anh đào... là các loại thực phẩm có hàm lượng vitamin A phong phú .

carotenoid: Có vai trò quan trọng trong quá trình chuyển hóa vitamin A. Cà rốt, quýt, hồng... là nhóm thực phẩm chứa nhiều carotenoid .

Vitamin c: Là một vi chất cần thiết cho sức khỏe, giúp loại bỏ các tác nhân phá hoại tổ chức tế bào, tăng cường khả năng miễn dịch, đề phòng bệnh tật xâm nhập. Đào, cà chua, cam, dâu tây, chanh... là những loại thực phẩm giàu vitamin C.

Vitamin E: Giúp tăng cường kháng thể trong cơ thể, tiêu diệt virus gây bệnh, loại bỏ vi khuẩn và các tế bào ung thư, duy trì số lượng bạch cầu ở mức ổn định, tránh hiện tượng màng tế bào bị oxi hóa. Dầu thực vật, các loại đậu, các loại thịt... đều là nhóm thực phẩm có hàm lượng vitamin E phong phú .

Kẽm: Có tác dụng hạn chế sự sinh sản của vi khuẩn trong cơ thể, tăng cường khả năng miễn dịch của tế bào. Các loại hải sản, trứng, các loại đậu... là những loại thực phẩm giàu kẽm .

Selenium: Hàm lượng selenium cao hay thấp có ảnh hưởng trực tiếp đến quá trình oxi hóa tế bào, giúp nâng cao sức đề kháng. Selenium tồn tại trong tất cả các tế bào kháng thể, do đó bổ sung selenium có tác dụng nâng cao sức đề kháng và khả năng miễn dịch. Các loại ngũ cốc, thịt, sữa... đều chứa một hàm lượng selenium nhất định .

Sắt: Nếu cơ thể thiếu sắt, chất lượng và số lượng các tế bào nhóm T và nhóm

B giảm mạnh, khả năng kêt hợp tê bào yêu đi, gây suy giảm khả năng miên dịch. Tiết của các loài động vật, sữa, trứng, thịt... đều là các loại thực phẩm có hàm lượng sắt cao. sắt là thành phần cấu tạo quan trọng của hồng cầu. Nếu trong thực phẩm hàng ngày thiếu sắt, có thể gây bệnh thiếu máu do thiếu sắt.

Polysaccharide: Có tác dụng tăng cường khả năng miễn dịch, nâng cao khả năng phòng chống bệnh tật của cơ thể. Nấm, gừng,... và một số thuốc đều có hàm lượng polysaccharide nhất định.

## 1.2. MỘT NGÀY BA BỮA

Một ngày ba bữa nên sắp xếp như thế nào, nên lựa chọn loại thực phẩm gì, nên kết hợp các loại thực phẩm như thế nào để đảm bảo dinh dưỡng cân bằng? Dưới đây, chúng tôi xin giới thiệu một số quy tắc cơ bản:

Các chuyên gia dinh dưỡng đều cho rằng, trong ba bữa ăn, bữa sáng là quan trọng nhất. Ăn sáng đầy đủ có tác dụng kéo dài tuổi thọ. Sau một đêm dài nghỉ ngơi, hầu như tất cả chất dinh dưỡng trong cơ thể đã được tiêu hóa hết, cơ thể cần được bổ sung năng lượng mới. Một bữa sáng phù hợp có thể hỗ trợ đắc lực để nâng cao hiệu quả làm việc và học tập. Vào bữa sáng, chúng ta nên ăn những loại thức ăn có hàm lượng dinh dưỡng cao và dễ tiêu hóa. Thể chất của mỗi người là khác nhau, do đó nhu cầu năng lượng cũng khác nhau. Một học sinh tiểu học, mỗi bữa sáng cần nạp đủ khoảng 500kgCal nhiệt lượng, trong khi đó học sinh trung học cần 600kgCal nhiệt lượng. Bữa sáng nên chiếm 30% tổng lượng thức ăn mỗi ngày .

Sau một buổi sáng học tập căng thẳng, đến trưa, đa số trẻ đều có cảm giác rất đói, do đó bữa trưa nhất định phải được ăn no. Thức ăn chính là cơm hoặc các loại đồ ăn có chứa tinh bột; thức ăn phụ gồm thịt, trứng, sữa, thịt gia cầm, các sản phẩm từ đậu... Thông thường, lượng thức ăn chính khoảng 500- 600g, thức ăn phụ khoảng 200 - 280g là phù hợp. Điều đáng lưu ý là bữa trưa cần phải ăn no, nhưng không nên ăn quá nhiều, chỉ no khoảng 80 - 90% là vừa đủ .

Bữa tối là bữa ăn cuối cùng trong ngày, lại gần với thời gian đi ngủ, do đó

không nên ăn quá nhiêu. Nhiêu bậc phụ huynh vì muôn con mình có thêm dinh dưỡng nên đã chuẩn bị cả bữa ăn nhẹ vào buổi tối. Cách làm này đi ngược lại với quy luật của cơ thể con người, về việc lựa chọn thức ăn, nên ưu tiên những loại thức ăn giàu vitamin và khoáng chất, lượng nên ở mức 25-30% tổng lượng thực phẩm cả ngày là vừa đủ.

## 1.3. ĐỒ ĂN VẶT

Ăn uống điều độ là không kén ăn, không ăn lệch, không ăn quá nhiều hoặc quá ít, và có khả năng tự khống chế lượng thức ăn .

Nhiều trẻ khi vừa tan học về nhà đã lập tức tìm kiếm đồ ăn vặt. Với thói quen xấu này, các chuyên gia đã đưa ra lời khuyên cho các bậc phụ huynh là: “Không nhìn sẽ không muốn”, tức là không có đồ ăn vặt thì trẻ sẽ không thèm. Các bậc cha mẹ không nên mua những loại đồ ăn vặt không có dưỡng chất, thay vào đó có thể chuẩn bị một số loại thức ăn vặt có hàm lượng protein và chất khoáng phù hợp như bánh lúa mạch ăn kèm bơ lạc hoặc bánh kẹp... để làm điểm tâm nhẹ trước hoặc sau bữa ăn cho trẻ. Dưới đây là một số lựa chọn để cha mẹ tham khảo:

### A. HOA QUẢ

Hoa quả có hàm lượng glucose và fructose phong phú, dễ hấp thụ. Ngoài ra, hoa quả còn chứa nhiều men tiêu hóa tự nhiên, giúp thúc đẩy quá trình tiêu hóa thực phẩm, tăng cảm giác ngon miệng. Một số loại hoa quả còn có lợi cho đại, tiểu tiện. Hoa quả còn là nguồn cung cấp vitamin C chủ yếu cho cơ thể, do đó cha mẹ hoàn toàn có thể dùng hoa quả thay thế đồ ăn vặt hàng ngày cho trẻ.

### B. CÁC LOẠI THỤ C PHẨM CHỨA ĐƯỜNG

Các loại ngũ cốc qua quá trình chế biến đã trở thành loại thức ăn mềm và dễ

tiêu hóa, cũng là nguồn cung cấp năng lượng cho cơ thể. Bánh mì, bánh ngọt, bánh quy... đều là những thức ăn bổ sung thích hợp cho trẻ.

## c. CÁC LOẠI HẠT

Nhóm thực phẩm này gồm lạc, hạt dưa, hạt dẻ cười, hạt điều, hạnh nhân... Đây là nhóm thực phẩm có hàm lượng chất béo khá cao, qua quá trình chế biến, không những mùi vị thơm ngon mà còn chứa nhiều chất như axit béo, vitamin nhóm C, các nguyên tố vi lượng... rất cần thiết cho quá trình phát triển của trẻ. Tuy nhiên, loại thực phẩm này không dễ nhai, không thích hợp cho những trẻ quá nhỏ. Ngoài ra, nhóm thực phẩm này có hàm lượng chất béo khá cao, do đó cần khống chế lượng phù hợp, không nên cho trẻ ăn quá nhiều.

## D. KẸO

Kẹo là loại thực phẩm 100% chứa năng lượng. Kẹo chứa một phần protein và chất béo cung cấp năng lượng cho cơ thể, giá trị dinh dưỡng không cao. Ngoài ra, kẹo còn là nguyên nhân chủ yếu gây ra các bệnh về răng miệng, do đó cần hạn chế và cách li trẻ với loại thực phẩm này.

## E. KEM

Vào mùa hè, kem là thực phẩm ưa thích của đại đa số trẻ em. Kem được làm chủ yếu từ sữa, hàm lượng protein, chất béo, đường và canxi khá cao. Loại thực phẩm này có nhiệt độ thấp, hàm lượng đường cao, nếu ăn nhiều có thể ảnh hưởng tới dạ dày, kích thích đường ruột, do đó không nên cho trẻ ăn quá nhiều hoặc quá thường xuyên để tránh ảnh hưởng đến sức khỏe .

Mách nhỏ Các chuyên gia dinh dưỡng cho rằng, ngoài việc tăng cường luyện tập và giáo dục, ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng có vai trò vô cùng quan trọng đối với sức khỏe của trẻ. Ăn uống điều độ và đủ chất (protein, đường, chất béo,

vitamin và khoáng chất) quyết định sức khỏe và sự phát triển sinh lí ở trẻ. Ăn uống thiếu chất có thể dẫn tới trí tuệ kém phát triển, hậu quả vô cùng nghiêm trọng.

# 2.KHÔNG KÉN ĂN

Trong xã hội hiện nay, trẻ em ăn lệch hay kén ăn đã trở thành một hiện tượng rất phổ biến, biểu hiện vô cùng đa dạng. Trẻ thường nói: "Con không thích ăn rau cải, ăn chán lắm!", "Tại sao lại có cà rốt ạ, con không ăn đâu!", "Con có thể uống cocacola mà không ăn cơm được không ạ?"...

Theo kết quả điều tra, 2/3 học sinh tiểu học và trung học đặc biệt thích một loại thức ăn nào đó và luôn từ chối một số nhóm thức ăn nhất định. Điều này khiến cơ thể trẻ thiếu đi một số chất dinh dưỡng nhất định, khiến các bậc cha mẹ vô cùng lo lắng .

Thói quen nên được hình Thành Từ khi còn nhỏ Muốn tạo một thói quen cho trẻ, chúng ta nên bắt đầu giáo dục trẻ ngay từ khi còn nhỏ. Nhiều đứa trẻ hiện nay rất kén ăn hoặc khồng muốn thử những loại thực phẩm mới, một số học sinh khi đến trường còn có triệu chứng sợ thức ăn lạ. Những lời khuyến khích của người lớn có thể giúp trẻ yêu thích bất kì loại thức ăn nào. Không kén ăn là thói quen tốt nên được hình thành ngay từ khi trẻ còn nhỏ, để đến khi trưởng thành, chúng có một thói quen ăn uống lành mạnh.

## 2.1. ĂN LỆCH ẢNH HƯỞNG TỚI sự PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ

Ăn lệch là một thói quen rất không tốt, nếu duy trì trong thời gian dài có thể dẫn tới cơ thể thiếu dinh dưỡng, ảnh hưởng trực tiếp tới sức khỏe và sự phát triển tâm sinh lí ở trẻ .

Thói quen ăn lệch có thể ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển tâm sinh lí của trẻ. Cơ thể con người hoạt động và phát triển bình thường đều là nhờ các chất dinh dưỡng như chất béo, protein, đường, vitamin và khoáng chất... Nếu trẻ ăn lệch, một số chất dinh dưỡng bị thiếu sẽ ảnh hưởng trực tiếp tới quá trình phát triển và phát dục bình thường, đặc biệt là đại não và trí tuệ. Thiếu vitamin là nguyên nhân gây ra nhiều loại bệnh, cụ thể: thiếu vitamin A gây bệnh quáng gà,

thiếu vitamin C dễ gây các bệnh về máu, thiếu vitamin D gây loãng xương... Từ đó, chúng ta có thể xác định, thói quen ăn lệch nếu kéo dài có thể ảnh hưởng trực tiếp tới sức khỏe của trẻ.

## 2.2. MẸO KHẮC PHỤC THÓI QUEN ĂN LỆCH Ở TRẺ

Chỉ cha mẹ mới có đủ kiên nhẫn để sửa đổi thói quen này ở trẻ. Dưới đây, chúng tôi xin cung cấp một số mẹo nhỏ giúp các bạn có thể khắc phục thói quen không tốt này ở trẻ:

### A. CHỌN NHỮNG DỤNG cụ ĂN HẤP DẪN

Thực ra, khi trẻ ăn cơm, yếu tố thực phẩm chỉ là một phần, các yếu tố bên ngoài có thể kể tới là những dụng cụ sử dụng trên bàn ăn. Đem những loại thực phẩm trẻ không thích đặt vào những chiếc bát có họa tiết và thiết kế hấp dẫn, không những có thể thu hút sự chú ý mà còn làm tăng cảm giác thèm ăn ở trẻ.

### B. CHO TRẺ THAM GIA VÀO QUÁ TRÌNH CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

Đa số các bậc cha mẹ không muốn cho con mình phụ làm bếp. Cho trẻ nhặt rau hoặc tham gia vào quá trình chế biến món ăn, không những có thể giúp tăng cường tình cảm giữa cha mẹ và con cái, mà còn hình thành ở trẻ nguyện vọng muốn nếm thử thành quả lao động của mình. Ví dụ: có thể nhờ trẻ giúp rửa rau, nhặt rau, đưa các bình chứa gia vị để nêm nếm hoặc bày biện thức ăn... Tham gia vào quá trình chế biến khiến trẻ cảm thấy tự hào, không những duy trì được tâm trạng vui vẻ khi ăn mà còn giúp tăng cảm giác thèm ăn.

### c. TRANG TRÍ MÓN ĂN

Cha mẹ có thể trang trí các món ăn thật bắt mắt để thu hút sự chú ý của trẻ.

Ví dụ, khi rang cơm, có thể thêm rau xanh hoặc cà chua để tăng thêm màu sắc cho đĩa thức ăn, sắp xếp thức ăn thành nhiều hình dạng khác nhau (nhu hình hoa, mặt trời hay những nhân vật hoạt hình mà trẻ yêu thích...) Chỉ cần bỏ chút thời gian và công sức, kích thích trí tò mò và cảm giác thèm ăn, cha mẹ hoàn toàn có thể khắc phục thói quen ăn lệch hay lười ăn của trẻ.

## D. GIÁO DỤC TRẺ VÈ TÀM QUAN TRỌNG CỦA DINH DƯỠNG

Vào những thời điểm thích hợp, cha mẹ có thể giáo dục trẻ những kiến thức về tầm quan trọng của chất dinh dưỡng, hình thành quan niệm đúng đắn về cân bằng dinh dưỡng. Sau một thời gian, những kiến thức này sẽ giúp trẻ tự điều chỉnh hành vi của mình, dám thử những nhóm thức ăn mới, hình thành nên thói quen ăn uống cân bằng dinh dưỡng.

## E. CHA MẸ LÀM GƯƠNG

Thói quen ăn uống của trẻ thường chịu ảnh hưởng từ cha mẹ, do đó người lớn không nên bình luận về sự yêu ghét đối với các món ăn trước mặt trẻ. Cách làm đúng đắn nhất là cung cấp cho trẻ những món ăn giàu dinh dưỡng để đáp ứng nhu cầu phát triển của cơ thể .

Mách nhỏ Thói quen kén ăn hay ăn lệch sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến quá trình phát triển toàn diện của trẻ, do đó cha mẹ cần chú ý phát hiện và điều chỉnh kịp thời. Tuy nhiên, đây là một quá trình lâu dài, người lớn không thê vì nôn nóng mà áp dụng những biện pháp mạnh như mắng nhiếc hay đánh đập. Làm như vậy chắc chắn sẽ gây phản tác dụng, tạo nên gánh nặng tâm lí cho trẻ, hoàn toàn không có hiệu quả. Một phương pháp thích hợp cộng với với lòng kiên nhẫn chính là những yếu tố quyết định để điều chỉnh thói quen không tốt ở trẻ.

# 3.ĂN RAU

Trong rau, đặc biệt là những loại rau có màu vàng và xanh, có chứa hàm lượng vitamin C, B2, carotenoid, vi chất và khoáng chất rất cao. Ăn nhiều rau không những có lợi cho quá trình bài tiết mà còn bổ sung nhiều dinh dưỡng. Theo nghiên cứu, 70% các loại bệnh xảy ra trên cơ thể của những người có nồng độ axit cao. Chỉ có cung cấp đủ chất kiềm trung hòa nồng độ axit trong cơ thể, chúng ta mới có thể tăng cường sức đề kháng, chống lại bệnh tật. Thịt các loài động vật chứa nhiều axit, các loại rau có hàm lượng kiềm cao, do đó, những trẻ không thích ăn rau, chỉ thích ăn thịt thường có tình trạng sức khỏe không mấy lí tưởng.

rau xanh có Tác dụng Thúc đẩy sự pháT Triển của sức khỏe Rau xanh có chứa nhiều loại vitamin và khoáng chất không thể thiếu đối với cơ thể con người, không những có thể thúc đẩy quá trình sinh trưởng của những vi khuẩn đường ruột có lợi, khắc chế sự phát triển của những vi khuẩn có hại, mà còn kích thích dạ dày tiết dịch vị và đường ruột co bóp, tăng cường sự tiếp xúc giữa thực phẩm và dịch tiêu hóa, có lợi cho quá trình tiêu hóa, thúc đẩy quá trình bài tiết các chất độc hại, giảm tình trạng táo bón. Các chuyên gia dinh dưỡng cho rằng, học sinh tiểu học và trung học đang trong giai đoạn phát triển và phát dục nên duy trì lượng rau xanh mỗi ngày là 200 - 400g.

## 3.1. VAI TRÒ CỦA RAU ĐỐI VỚI sự PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ

### A. CUNG CẤP VITAMIN CẦN THIẾT CHO QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN

Rau và hoa quả có chứa nhiều vitamin C và carotenoid, ngoài ra còn chứa nhiều vitamin B1, B2 và p. Vitamin C có tác dụng nâng cao sức đề kháng, phòng các bệnh về máu, vitamin A giúp tăng cường thị lực, chống khô mắt và quáng gà.

## B. CUNG CẤP ĐẦY ĐỦ KHOÁNG CHẤT

Rau có chứa nhiêu khoáng chât nhu canxi, săt, đông... Canxi là thành phân chủ yếu hỗ trợ sự phát triển của xương và răng, chống còi xương, sắt và đồng có tác dụng thúc đẩy sự tạo thành các sắc tố máu, kích thích sản sinh hồng cầu, chống chứng chán ăn và thiếu máu. Chất khoáng giúp rau chuyển hóa thành chất kiềm, có tác dụng trung hòa axit (do các loại ngũ cốc, thịt... sinh ra), tạo sự cân bằng cần thiết cho cơ thể.

## c. CƯNG CẤP NHIỀU LOẠI VI CHẤT

Rau có chứa rất nhiều vi chất cần thiết cho cơ thể, có tác dụng kích thích dạ dày tiết dịch vị và ruột co bóp, tăng cường tiếp xúc giữa thức ăn và dịch tiêu hóa, tăng cường khả năng hấp thu chất dinh dưỡng, hỗ trợ quá trình bài tiết, chống táo

## D. KÍCH THÍCH TIÊU HÓA

Trong một số loại rau đặc biệt có chứa tinh dầu giúp tăng cảm giác thèm ăn. Ví dụ: gừng, hành, tỏi... có mùi thơm cay đặc biệt giúp kích thích cảm giác thèm ăn, phòng chống một số loại bệnh thồng thường.

## E. HỖ TRỢ CHUYỂN HÓA VÀ HẤP THỤ PROTEIN

Nếu không ăn rau, trẻ không những dễ thiếu vitamin và các nguyên tố vi lượng mà còn dễ mắc chứng suy dinh dưỡng, gây suy giảm miễn dịch, giảm khả năng chuyển hóa và hấp thụ protein. Nếu trẻ ăn rau kèm với thịt, lượng protein được chuyển hóa và hấp thụ lên tới hơn 80%, cao hơn rất nhiều so với việc chỉ ăn thịt mà không ăn rau.

## F. TĂNG CƯỜNG HẤP THỤ CANXI

Hàm lượng canxi trong rau không cao, nhưng tỉ lệ canxi được hấp thụ cao hơn rất nhiều so với các sản phẩm từ sữa. Các loại rau có chứa canxi như giá đỗ, rau cải... Nếu trẻ không thích uống sữa, cha mẹ có thể dùng rau thay thế, bổ sung đủ canxi cho quá trình phát triển của trẻ.

## G. TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE RĂNG MIỆNG

Thường xuyên nhai có lợi cho răng, nhóm thực phẩm khiến trẻ phải nhai nhiều chính là rau, đặc biệt là các loại rau như củ cải, cần tây, bắp cải, bí...

Thường xuyên nhai rau có thể nâng cao sức khỏe răng miệng, giúp răng lợi chắc khỏe. Những trẻ không thích ăn rau thường có mật độ tủy răng thấp hơn so với những trẻ thường xuyên ăn rau .

Thường xuyên ăn rau còn có thể làm giảm tỉ lệ sâu răng. Thành phần của yếu của rau là nước (90%) và các nguyên tố vi lượng, khi nhai có thể trung hòa một lượng lớn đường trong miệng, làm sạch răng, ức chế sự phát triển của vi khuẩn gây sâu răng, giúp phòng ngừa sâu răng một cách hiệu quả.

## 3.2. HÌNH THÀNH THÓI QUEN ĂN RAU Ở TRẺ

Các chuyên gia nghiên cứu cho biết, trong rau có chứa nhiều vitamin, các nguyên tố vi lượng và vi chất cần thiết cho cơ thể. Không ăn rau có thể gây suy giảm hệ miễn dịch, sức khỏe yếu, sức đề kháng kém .

Trong cuộc sống, nhiều bậc cha mẹ cho phép trẻ được kén chọn thức ăn, chỉ ăn những loại thức ăn chúng ưa thích; hoặc phối hợp các nhóm thực phẩm không hợp lí, kết cấu dinh dưỡng thiếu cân bằng mà không biết rằng, những điều này rất bất lợi cho sức khỏe và hệ miễn dịch của trẻ. Ngoài ra, nhiều bậc phụ huynh còn dùng các biện pháp như nịnh, lừa, mắng hoặc thậm chí đánh để ép buộc trẻ ăn rau, như vậy càng khiến trẻ có ác cảm với việc ăn rau. Muốn hình thành thói

quen ăn rau ở trẻ, chúng ta có thể sử dụng những cách dưới đây:

## A. ÁP DỤNG BIỆN PHÁP GIÁO DỤC THÍCH HỢP ĐÊ HƯỚNG DẪN TRẺ

Cha mẹ có thể mua đồ chơi hoặc tranh ảnh các loại rau có màu sắc bắt mắt, giúp trẻ làm quen với rau. Ngoài ra, có thể kể cho trẻ nghe những câu chuyện liên quan đến rau, giúp trẻ ý thức được tầm quan trọng của rau và tác hại của việc không ăn rau.

## B. CHO TRẺ Cơ HỘI QUAN SÁT VÀ NÂNG CAO KIẾN THỨC

Vào những dịp nghỉ lễ, cha mẹ có thể đưa trẻ đến nông trường hoặc chợ rau để quan sát, học hỏi, tạo cơ hội để trẻ có thể tận mắt quan sát các loại rau. Ngoài ra, cha mẹ có thể hướng dẫn trẻ những kiến thức cơ bản về quá trình sinh trưởng của rau xanh, cách phân biệt các loại rau, kích thích hứng thú và lòng ham học của trẻ.

## c. LÀM GƯƠNG

Để hình thành thói quen ăn rau, trước tiên cha mẹ phải làm gương cho trẻ. Người lớn cũng phải ăn rau, không kén chọn thức ăn, không bàn luận rau nào ngon và rau nào không ngon để tránh ảnh hưởng đến khẩu vị và thị hiếu của trẻ .

Ngoài ra, cha mẹ có thể thay đổi phương pháp chế biến, kết hợp màu sắc và mùi vị một cách hợp lí để thu hút và kích thích cảm giác thèm ăn ở trẻ .

Mách nhỏ Các nghiên cứu đã chứng minh rằng, thói quen ăn uống của trẻ là do cha mẹ hình thành. Đơn giản là những nhóm thực phẩm không ăn khi còn nhỏ thì sẽ rất khó làm quen và chấp nhận khi trưởng thành. Do đó, phải hình thành thói quen ăn rau cho trẻ ngay từ khi còn nhỏ để tránh tình trạng kén ăn khi trưởng thành.

# 4. UỐNG NƯỚC

Hiện nay, rất nhiều trẻ thích uống các loại nước ngọt có ga thay vì uống nước lọc. Nước giải khát được chế biến bằng cách hòa tan các chất nguyên liệu vào nước, nếu sử dụng với lượng thích hợp có thể bổ sung đường và năng lượng cho cơ thể, nhưng nếu sử dụng thay nước trong thời gian dài sẽ khiến cơ thể thiếu nước, hàm lượng đường và đường tổng hợp quá cao, ảnh hưởng trực tiếp tới hệ miễn dịch và sức khỏe của trẻ .

Vì sức khỏe, hãy uống nước!

Nước là nguồn sống của mọi sinh vật trên trái đất. Nước là thành phần không thể thiếu cấu tạo nên tế bào. Nhiều hoạt động của cơ thể như tiêu hóa, bài tiết, điều chỉnh nhiệt độ... đều cần có nước. Nước là thành phần quan trọng nhất trong cấu tạo cơ thể, thúc đẩy quá trình thay thế và tiêu hóa .

So với người trưởng thành, tỉ lệ nước trong cơ thể trẻ em cao hơn rất nhiều. Tuổi càng nhỏ, tỉ lệ nước trong cơ thể càng cao. Học sinh tiểu học và trung học thuộc giai đoạn phát triển nhanh và mạnh, nhu cầu thay mới tăng nhanh nên cơ thể luôn cần cung cấp một lượng nước lớn. Nếu cơ thể thiếu nước, sẽ ảnh hưởng tới quá trình phát triển, giảm sức đề kháng, dễ mắc những loại bệnh như sốt, táo bón, lở loét...

## 4.1. UỐNG NƯỚC NGỌT THƯỜNG XUYÊN SẼ ẢNH HƯỞNG TỚI **sức** KHỎE CỦA TRẺ

Những chất dinh dưỡng cần thiết cho cuộc sống đều đến từ thực phẩm, vì vậy ăn uống hợp lí là cơ sở để giúp trẻ phát triển toàn diện .

Lượng nước trong cơ thể đều được cung cấp từ nước trong môi trường sống. Trong thời đại phát triển hiện nay, thị trường tràn ngập các loại nước ngọt. Nước ngọt rất hợp khẩu vị của trẻ, do đó rất nhiều trẻ có thói quen uống nước ngọt thay nước lọc. Điều này gây ảnh hưởng rất xấu tới sức khỏe của trẻ.

## A. ỨC CHÉ CẢM GIÁC ĐÓI

Hiện nay trên thị trường có rât nhiêu loại nước ngọt, tuy có thành phân và mùi vị khác nhau nhưng đa số đều chứa đường. Một lượng đường thích hợp thì sẽ có tác dụng tốt, giúp nâng cao chức năng vận động; nhưng quá nhiều đường có thể khiến lượng đường trong máu tăng cao, ức chế cảm giác đói khiến trẻ không có cảm giác thèm ăn, dẫn đến ăn uống không điều độ, ảnh hưởng trực tiếp tới sức khỏe.

## B. TRẺ DẺ MẮC NHIỀU LOẠI BỆNH NGUY HIỂM

Trong nước ngọt có chứa nhiều loại chất tạo màu công nghiệp và chất oxi hóa, cơ thể trẻ chưa phát triển hoàn thiện, chức năng giải độc của gan chưa hoàn chỉnh, nếu uống nước ngọt thường xuyên sẽ ảnh hưởng tới khả năng bài tiết, chất độc được tích lũy quá nhiều và quá lâu gây suy giảm thể lực và trí tuệ. uống nước ngọt thay nước lọc liên tục trong thời gian dài có thể gây mất cân bằng dinh dưỡng, dễ mắc các loại bệnh nguy hiểm như béo phì, viêm khớp, tăng động (ADHD)..., ngoài ra còn ảnh hưởng tới khả năng sinh sản sau khi trưởng thành.

## c. GÂY THIÉU NƯỚC

Uống một số loại nước ngọt không những không có tác dụng giải khát mà còn gây tình trạng thiếu nước khiến trẻ càng cảm thấy khát hơn. Đó là vì những loại thực phẩm có hàm lượng đường quá cao hoặc những loại nước hoa quả vô cơ tuy có hàm lượng vitamin cao nhưng rất khó được cơ thể hấp thụ. Đe phân giải các loại nước ngọt lại cần tiêu hao một lượng nước nhất định, do đó sau khi uống nước ngọt, trẻ càng cảm thấy khát nước hơn.

## 4.2. TÁCH TRẺ KHỎI NƯỚC NGỌT, HÌNH THÀNH THÓI QUEN UÓNG NƯỚC LỌC

uống nước là thói quen có lợi cho sức khỏe, nhưng chúng ta nên làm gì khi trẻ không thích uống nước?

## A. CHO TRẺ THẤY TÁC HẠI CỦA VIỆC UỐNG NƯỚC NGỌT

Muốn hình thành thói quen uống nước ở trẻ, người lớn cần có thái độ phản đối việc trẻ uống nước ngọt. Khi từ chối trẻ, cần giải thích cho trẻ hiểu tác hại của việc uống nước ngọt, ví dụ: nước ngọt ngọt quá, con uống nhiều sẽ bị béo, không tốt cho sức khỏe... Nếu chỉ đơn thuần phản đối mà không giải thích lí do thì sẽ rất dễ gây cho trẻ tâm lí phản kháng.

## B. KHÔNG DƯNG TÚNG VIỆC TRẺ ƯỚNG NƯỚC NGỌT

Trong quá trình dạy trẻ, ý kiến của cha và mẹ cần thống nhất, không được để xảy ra tình trạng mẹ cấm uống nước ngọt nhưng bố lại mua cho con uống. Ngoài ra, nếu lập trường của bố mẹ không vững vàng trước sự khóc lóc, năn nỉ, trẻ có thể xin được lần thứ nhất thì chắc chắn sẽ có lần thứ hai, có lần thứ hai rồi sẽ có vô số lần sau đó. Khóc lóc, năn nỉ chỉ là hành động nhất thời, nhưng thói quen một khi đã được hình thành thì rất khó sửa đổi.

## c. LÀM GƯƠNG

Khi dạy trẻ, cha mẹ phải lấy mình làm gương, không được cho phép mình uống nước ngọt mà lại bắt trẻ uống nước lọc, như vậy trẻ sể cảm thấy không công bằng, lời dạy dỗ khuyên bảo của cha mẹ không có sức thuyết phục. Do đó, khi khuyên trẻ uống nước lọc, bản thân các bậc phụ huynh cũng nên uống nước lọc để làm gương cho trẻ .

Mách nhỏ Từ góc độ dinh dưỡng, nước tinh khiết là thức uống tốt nhất cho sức khỏe. Nước có chức năng giải khát, khi đi vào cơ thể sẽ được hấp thu ngay lập tức, có tác dụng điều tiết nhiệt độ, vận chuyển chất dinh dưỡng, trung hòa các

loại độc tố tích trữ trong cơ thể. Các chuyên gia còn phát hiện ra rằng, nước mát có khả năng thấm qua màng tế bào để thúc đẩy quá trình thay thế, tăng cường khả năng miễn dịch. Trẻ có thói quen uống nước lọc có thể tăng cường chuyển hóa chất, tránh tích trữ axit lactic, giảm cảm giác mệt mỏi.

# 5. ĂN SÁNG

Bữa sáng là bữa ăn đâu tiên, đông thời cũng là bữa ăn quan trọng nhât trong ngày, đặc biệt đối với những trẻ đang trong giai đoạn phát triển nhanh và mạnh. Nhiều nghiên cứu của các chuyên gia trong và ngoài nước đều cho thấy, không ăn bữa sáng hoặc bữa sáng không đủ chất có thể ảnh hưởng trực tiếp tới khả năng tư duy logic, tính sáng tạo và quá trình phát triển bình thường của trẻ .

ăn sáng giúp Trẻ pháT Triển Toàn diện Rất nhiều người trưởng thành có thói quen không ăn sáng và đi làm luôn, họ cho rằng trẻ không ăn sáng cũng không vấn đề gì. Đó là một quan niệm hết sức sai lầm. Bữa sáng đối với cả người lớn và trẻ em đều vô cùng quan trọng .

Các chuyên gia đã tiến hành nghiên cứu mối quan hệ giữa thành phần dinh dưỡng của bữa sáng và quá trình phát triển trí tuệ của trẻ trong độ tuổi 8 - 1 3 tuổi, kết quả cho thấy, những trẻ ăn bữa sáng với hàm lượng protein cao có trí tuệ phát triển nhất, những trẻ không ăn sáng có trí tuệ phát triển chậm hơn. Điều đó chứng minh, với những đứa trẻ đang tuổi lớn, không những cần phải ăn sáng mà còn cần ăn sáng đầy đủ chất dinh dưỡng.

## 5.1. TÁC HẠI CỦA THÓI QUEN KHÔNG ĂN SÁNG

Bữa sáng cách bữa ăn cuối cùng của ngày hôm trước tới hơn 10 giờ, do đó vào buổi sáng, con người cần bổ sung rất nhiều năng lượng. Không ăn sáng sẽ dẫn tới tình trạng thiếu dinh dưỡng và năng lượng, nếu kéo dài sẽ ảnh hưởng trực tiếp tới sự phát triển của thể chất và trí tuệ của trẻ.

### A. KHÔNG ĂN SÁNG LÀ NGUYÊN NHÂN GÂY BỆNH DẠ DÀY

Khi ngủ, lượng mỡ tích trữ trong cơ thể rất ít, lượng đường trong máu cũng đã được chuyển hóa, nếu không kịp thời bổ sung, đường sẽ nhanh chóng được

chuyển hóa hết gây thiếu năng luợng cung cấp cho não. Do không ăn sáng nên đến bữa trưa, chúng ta thường ăn với số lượng lớn khiến dạ dày đột ngột bị căng giãn, về lâu dài có thể gây đau dạ dày.

### B. ẢNH HƯỞNG ĐẾN HỌC TẬP

Bữa sáng là nguồn cung cấp đường và năng lượng cần thiết cho quá trình hoạt động buổi sáng. Thông thường, bữa sáng cần cung cấp 30% nhiệt lượng cho co thể trong một ngày. Các nghiên cứu chứng minh rằng, nếu trẻ thường xuyên không ăn sáng sẽ gây tình trạng thiếu dinh dưỡng, thể chất yếu ớt, không thể tập trung chú ý, thành tích học tập không cao,

### c. GÂY BỆNH BÉO PHÌ

Không ăn sáng trong thời gian dài, trẻ dễ mắc bệnh béo phì. Không ăn sáng khiến đường trong máu giảm, ảnh hưởng tới trung khu thần kinh, gây ra cảm giác đói. Như vậy, những thức ăn của bữa trưa rất dễ được co thể hấp thụ, hình thành nên lớp mỡ dưới da. Ngoài ra, do ăn quá nhiều, nên nhiều thực phẩm sau khi tiêu hóa sẽ được chuyển hóa thành đường đi vào máu, dễ tích trữ tạo thành mỡ máu .

Ngoài ra, khi không ăn sáng thì dạ dày không có thực phẩm để tiêu hóa, trong khi đó mật vẫn hoạt động, vì thế rất dễ gây sỏi mật. Nếu kéo dài, cơ thể trẻ dễ bị mất cân bằng dinh dưỡng, thiếu máu và suy dinh dưỡng .

Đối với trẻ, không ăn sáng dẫn đến suy giảm khả năng tiếp thu, không thể tập trung chú ý, phản ứng chậm chạp, không có hứng thú đối với kiến thức, tinh thần giảm sút... Nếu kéo dài tình trạng một ngày chỉ ăn hai bữa thì có thể sẽ gây mất cân bằng dinh dưỡng như thiếu sắt, protein..., dễ gây thiếu máu khiến cơ thể cảm thấy mệt mỏi, tinh thần không ổn định, không có hứng thú học tập, giảm sức đề kháng, ảnh hưởng trực tiếp tới đời sống và học hành.

## 5.2. PHÁT HUY TÁC DỤNG CỦA BỮA SÁNG TRONG cuộc SÓNG

**CỦA TRẺ**

Các bậc cha mẹ phải đặc biệt chú trọng đến bữa sáng cho trẻ, cần quy định rõ ràng thời gian thức dậy, kịp thời chuẩn bị bữa sáng, bảo đảm năng lượng và dinh dưỡng đầy đủ cho trẻ.

## A. YÊU CẦU TRẺ NGỦ SỚM VÀ DẬY SỚM

Muốn hình thành thói quen ăn sáng ở trẻ, cần yêu cầu trẻ ngủ sớm và dậy sớm. Sau khi thức dậy có thể yêu cầu trẻ hoạt động nhẹ, kích thích nhu cầu ăn sáng, đồng thời phát huy tác dụng của bữa sáng cho cơ thể.

## B. CẢI THIỆN CHẤT LƯỢNG BỮA SÁNG

Khi mới ngủ dậy, trẻ thường cảm thấy không muốn ăn. Bữa sáng không chỉ cần đầy đủ dinh dưỡng mà còn cần chú ý lượng thức ăn vừa đủ, màu sắc và mùi vị hấp dẫn, món ăn phong phú để thu hút trẻ.

## c. BỬA SÁNG ĐỦ DINH DƯỠNG

Trẻ đang trong giai đoạn phát triển nhanh và mạnh, nên cần bổ sung đầy đủ protein và canxi. Vào bữa sáng, chúng ta nên hạn chế cho trẻ ăn những nhóm thực phẩm có hàm lượng đường cao để tránh gây sâu răng và béo phì. Bữa sáng cho trẻ thường có một cốc sữa, một quả trứng và hai lát bánh mì là vừa đủ. Bữa sáng truyền thống của người Việt Nam thường không có sữa, tuy nhiên sữa là nhóm thực phẩm không thể thiếu đối với trẻ em, một cốc sữa vào buổi sáng có thể giúp trẻ phát triển nhanh và toàn diện hơn .

Trong cuộc sống hiện nay, đại bộ phận các gia đình chỉ chú trọng bữa trưa và bữa tối, bữa sáng thường rất qua loa. Nguyên nhân do buổi sáng người lớn phải đi làm nên thường cho trẻ ăn vội vàng, thậm chí chưa ăn xong đã phải vội vã đến

trường. Như vậy, trẻ luôn ở trong tình trạng bị đói, khó có thể đảm bảo đủ năng lượng cần thiết cho hoạt động học tập và vui chơi vào buổi sáng. Nếu tình trạng này kéo dài, năng lượng tích trữ trong cơ thể trẻ ngày càng giảm sút khiến trẻ gầy gò ốm yếu, ảnh hưởng trực tiếp tới sức khỏe và trí tuệ .

Mách nhỏ Căn cứ theo tiêu chuẩn về bữa ăn, bữa sáng cung cấp 30% năng lượng cho cơ thể trong cả ngày. Chịu ảnh hưởng của nhiều yếu tố như văn hóa truyền thống, hoàn cảnh gia đình, thành phần nhỏm thực phẩm,., bữa sáng truyền thống của người Việt Nam thường không đáp ứng đủ nhu cầu dinh dưỡng và năng lượng cần thiết. Vì vậy các bậc phụ huynh cần đặc biệt chú ý, đảm bảo một bữa sáng chất lượng và đầy đủ dinh dưỡng cho trẻ .

duy trì tâm trạng vui vẻ Khi dùng bữa Tâm trạng vui vẻ là yếu tố quyết định đến sức khỏe của trẻ. Khi ăn, tâm trạng của trẻ có thoải mái hay không cũng ảnh hưởng tới chất lượng bữa ăn. Nếu tâm trạng vui vẻ, trẻ không những ăn ngon miệng hơn mà còn có lợi cho dạ dày, Nếu tâm trạng không tốt hoặc bi quan, trẻ thường có cảm giác ăn khó tiêu. Các chuyên gia dinh dưỡng nhắc nhở các bậc phụ huynh, để tránh tình trạng khó tiêu ở trẻ, chúng ta phải tạo không khí hòa nhã vui vẻ trong bữa ăn, khiến trẻ tự nguyện và vui vẻ dùng bữa.

# 6.TRẺ VUI VẺ DÙNG BỬA SẼ TỐT CHO SỨC KHỎE

Khi tâm trạng vui vẻ, con người sẽ ăn ngon miệng, khả năng tiêu hóa được nâng cao. Khi tâm trạng không tốt hoặc buồn rầu, bi quan, chúng ta thuờng cảm thấy không muốn ăn, ăn không ngon miệng, áp lực hoặc căng thẳng quá độ có thể gây ra những triệu chứng nghiêm trọng như chướng bụng hoặc tiêu chảy.

## 6.1. ĂN UỐNG KHÔNG VUI VẺ ẢNH HƯỞNG TRƯC TIẾP TỚI sức KHỎE

Các chuyên gia cho biết, cơ quan tiêu hóa của con người rất mẫn cảm với sự thay đổi của tâm trạng. Trong tình trạng tâm lí tích cực và vui vẻ, thành dạ dày sẽ có màu đỏ tươi, dạ dày và ruột co bóp nhanh, dịch tiêu hóa tiết đều, hiệu quả tiêu hóa và chuyển hóa chất dinh dưỡng được nâng cao. Trong tình trạng tâm lí tiêu cực như buồn bực, thất vọng, áp lực lớn..., thành trong dạ dày trắng bệch, dạ dày và ruột co bóp chậm chạp, dịch dạ dày tiết ít, nồng độ axit trong dạ dày giảm, giảm khả năng tiêu hóa và chuyển hóa chất dinh dưỡng của hệ tiêu hóa .

Nhiều bậc phụ huynh có thói quen dạy dỗ trẻ ngay trong bữa ăn khiến trẻ cảm thấy ăn không ngon miệng, chán ăn, buồn nôn hoặc thường xuyên táo bón. Khi bàn ăn trở thành nơi giáo huấn, trẻ thường phải nghe những điều tiêu cực nên không có tâm trạng ăn uống hoặc ăn một cách miễn cưỡng, dễ gây rối loạn tiêu hóa. Lúc đó, cho dù mâm cơm có món ăn trẻ yêu thích đi nữa thì chắc chắn chúng cũng không muốn ăn. Chúng ta nên hạn chế giáo dục hoặc cưỡng ép trẻ khi dùng bữa, thay vào đó nên tạo sự lạc quan, không khí vui vẻ, hòa thuận trong bữa ăn, khiến bữa ăn đầy đủ chất dinh dưỡng phát huy được tác dụng lớn nhất.

## 6.2. BỮA ĂN KHÔNG VUI VẺ GÂY ẢNH HƯỞNG XẤU TỚI TÂM LÍ CỦA TRẺ

Nếu trẻ không duy trì được tâm trạng tích cực vui vẻ khi ăn thì sẽ rất dễ gây chán ăn, do đó các bậc cha mẹ phải chú ý, không những phải đảm bảo trẻ ăn đủ chất mà còn phải được ăn một cách vui vẻ. Ngoài tình yêu và sự quan tâm giữa các thành viên trong gia đình, chúng ta còn cần có sự nhẫn nại và một số quy tắc nhất định.

## 6.3. LÀM THẾ NÀO ĐẺ TRẺ ĂN UỐNG MỘT CÁCH VUI VẺ?

### A. TẠO KHÔNG KHÍ VUI VẺ

Người lớn cần chú ý, không nên ép buộc trẻ ăn cơm. Khi trẻ ăn, chúng ta có thể mở những bản nhạc có giai điệu vui nhộn, dễ nghe để tăng cường cảm giác tích cực, khiến trẻ có tâm trạng vui vẻ khi dùng bữa.

### B. KHỐNG CHÉ LƯỢNG THỨC ĂN VẶT PHÙ HỢP

Chúng ta cần luôn nhắc nhở trẻ không nên ăn quá nhiều đồ ăn vặt để tạo cảm giác đói khi đến bữa chính. Nếu ăn quá nhiều thức ăn vặt, lượng đường trong máu tăng cao sẽ gây ức chế cảm giác đói, vì vậy nhất định phải khống chế lượng thức ăn vặt phù hợp. Các bậc phụ huynh có thể dùng hoa quả thay thế cho đồ ăn vặt, ăn nhiều hoa quả có thể bổ sung nhiều loại vitamin, hơn nữa còn có tác dụng khai vị, giúp trẻ cảm thấy ngon miệng hơn khi ăn bữa chính.

### c. ĐƠM ÍT CƠM VÀ ĐƠM NHIỀU LÀN

Khi nhìn thấy lượng cơm trong bát mình còn quá nhiều, tự nhiên trẻ sẽ có cảm giác lo sợ, sợ mình để thừa cơm hoặc ăn không hết sẽ bị trách phạt. Trẻ thường thích được đơm thêm cơm, vì thế khi đơm bát đầu tiên, cha mẹ cần chú ý căn cứ theo lượng ăn của trẻ để đơm lượng cơm thích hợp, tạo cơ hội cho trẻ được đơm thêm cơm những lần sau.

## D. TĂNG CƯỜNG VẬN ĐỘNG

Vận động có thể nâng cao sức khỏe, tăng cường tiêu hao năng lượng, thúc đẩy quá trình tiêu hóa. Cha mẹ có thể cho trẻ vận động 1-2 giờ trước bữa ăn. Sau khi vận động, trẻ thường có cảm giác đói, tâm trạng rất vui vẻ nên sẽ ăn ngon miệng hơn.

## E. THựC PHẨM HẤP DẪN

Nếu mẹ có thể chế biến những món ăn hấp dẫn, những món bánh tráng miệng có hình dạng độc đáo, những món rau có màu sắc bắt mắt, trẻ sẽ có cảm giác thèm ăn và ăn ngon miệng hơn. Các bà mẹ cần nâng cao trình độ nấu ăn, làm những món ăn hấp dẫn khiến trẻ yêu thích và tự nguyện ăn những món ăn do mẹ chế biến.

## F. SỬ DỤNG ĐÒ DÙNG ĂN UỐNG ĐỘC ĐÁO

Mọi đứa trẻ đều thích chơi trò chơi. Dưa chuột, cà chua, đậu được xâu thành chuỗi, trẻ sẽ cảm thấy vô cùng thích thú. Chúng ta có thể dùng cách này để khiến trẻ tự nguyện ăn những món ăn có hàm lượng dinh dưỡng cao mà chúng vốn không thích. Thỉnh thoảng có thể cho phép trẻ dùng tay để ăn (trước đó yêu cầu trẻ phải rửa tay sạch sẩ). Trước khi ăn có thể chơi trò chơi, đoán hôm nay ăn món gì để kích thích trí tò mò và tăng hứng thú khi ăn cho trẻ .

Mách nhỏ Ăn uống là vấn đề của cá nhân trẻ, cha mẹ không nên quá lo lắng. Cha mẹ càng ít can thiệp sẽ càng có lợi cho hoạt động ăn và quá trình tiêu hóa của trẻ. Người lớn không nên ép buộc trẻ ăn cái này hay cái kia, lúc cần thiết nên giáo dục trẻ những kiến thức cơ bản về dinh dưỡng để trẻ tự quyết định thực phẩm mình muốn ăn. Không nên biến bữa ăn thành nơi giáo huấn khiến trẻ ăn không ngon miệng, gây phản tác dụng.

# 7.NHAI KĨ

Người lớn thường hiểu lầm rằng, trẻ ăn nhanh và ăn nhiều là biểu hiện của việc ăn ngon miệng. Thực ra, cách ăn này không những không có lợi cho quá trình hấp thụ chất dinh dưỡng mà còn có hại cho dạ dày, gây cảm giác khó tiêu, đầy hơi, đau dạ dày... Người lớn cần đặc biệt chú ý, khi ăn phải hướng dẫn và nhắc nhở trẻ nhai kĩ, giúp trẻ hình thành thói quen nhai kĩ trước khi nuốt, điều này rất có lợi cho sức khỏe .

nhai kĩ có Tác dụng nâng cao sức khỏe Khi quá đói hoặc khi vội, trẻ thường ăn nhiều và nuốt rất nhanh, thậm chí còn nuốt luôn thức ăn mà không cần nhai, thói quen này rất có hại cho sức khỏe. Nhai có thể kích thích xương hàm phát triển, ngăn ngừa các bệnh răng miệng, có vai trò quan trọng trong quá trình tiêu hóa.

## 7.1. TĂNG CƯỜNG QUÁ TRÌNH TIÊU HÓA VÀ KHẢ NĂNG HẤP THƯ DINH DƯỠNG

Nhai kĩ tăng diện tích tiếp xúc giữa thực phẩm và khoang miệng, kích thích niêm mạc miệng và cơ quan cảm giác của lưỡi, tác động đến phản xạ của dây thần kinh mặt, tăng tiết nước bọt. Nhai kĩ còn kích thích dạ dày tiết dịch tiêu hóa, nâng cao hiệu quả tiêu hóa và chuyển hóa dinh dưỡng. Ngoài ra, người nhai kĩ có thể hấp thu nhiều hơn 13% protein, 12% chất béo so với người nhai sơ sài. Từ đó có thể thấy, thói quen nhai kĩ rất tốt cho sức khỏe. Nhai sơ sài sẽ tăng gánh nặng cho dạ dày, dễ gây bệnh đau dạ dày, còn lãng phí rất nhiều chất dinh dưỡng không được hấp thu.

## 7.2. CHỐNG BÉO PHÌ

Các chuyên gia đã tiến hành khảo sát tốc độ ăn trung bình và phát hiện,

những người béo phì có thời gian dùng bữa ít hơn khoảng 5 phút so với người có thể trọng bình thường. Sau đó, họ đã tiến hành một thực nghiệm, cho những người béo phì ăn những loại thực phẩm phải nhai kĩ mới có thể nuốt, sau khoảng 5 tháng, thể trọng của họ đã giảm 4-5kg.

## 7.3. CHỐNG SÂU RĂNG

Nhai không những nâng cao cảm giác của răng mà còn khiến răng tiếp xúc và được làm sạch bởi nước bọt, nâng cao sức khỏe răng miệng, giảm tỉ lệ mắc các bệnh răng lợi. Hành động nhai bào mòn bề mặt răng là một hành vi sinh lí bình thường, cỏ thể kích thích máư lưu thông, tăng sức đề kháng trước nhiều loại bệnh, giảm tỉ lệ mắc các bệnh răng miệng.

## 7.4. PHÁT TRIỂN TRÍ TUỆ

Những kích thích được tạo ra nhờ quá trình nhai có thê giúp não bộ phát triển. Nếu con người không thể nhai thì thông tin từ miệng truyền đến não sẽ suy giảm, đại não dần bị thoái hóa. Hoạt động nhai giúp luyện tập cơ mặt, vừa vận động vừa phát tín hiệu đến não giúp các nơ-ron thần kinh hoạt động thường xuyên, quá trình truyền thông tin diễn ra với tần suất cao, trung khu não dưới phát ra nhiều tín hiệu kích thích, khả năng tư duy và hiệu quả làm việc cũng được cải thiện. Theo các chuyên gia y học Mỹ, những đứa trẻ có thói quen nhai kĩ khi ăn có trí tuệ phát triển hơn so với những đứa trẻ ít nhai.

Người lớn cần kịp thời điều chỉnh thói quen ăn nhanh nuốt vội, giúp trẻ hình thành thói quen nhai kĩ. Chúng ta có thể tham khảo những phương pháp dưới đây:

## A. THƯỜNG XUYÊN NHẮC NHỞ

Hằng ngày, chúng ta có thể giáo dục trẻ những ích lợi của việc nhai kĩ đối với

sức khỏe, ví dụ như có lợi cho tiêu hóa, nâng cao hiệu quả hấp thu dinh dưỡng. Nếu nhai không kĩ mà ăn nhiều sể dễ dẫn tới béo phì, gây đau dạ dày hoặc chứng khó tiêu. Ngoài ra, chúng ta có thể cùng trẻ khám phá mùi vị của những món ăn khác nhau, đặc biệt là những món ăn ban đầu có vị mặn, nếu nhai kĩ sẽ cảm thấy ngọt hoặc tương tự, trẻ phải nhai kĩ mới cảm nhận được hết mùi vị của món ăn, lâu dần sẽ hình thành nên thói quen nhai kĩ ở trẻ.

## B. TĂNG CƯỜNG LUYỆN TẬP cơ HÀM

Một số trẻ không có khả năng nhai kĩ, có thể do cơ quan phụ trách hoạt động nhai không phát triển, ảnh hưởng trực tiếp tới hoạt động nhai và khả năng biểu đạt bằng ngôn ngữ. Nguyên nhân là do khi còn nhỏ, trẻ đã ăn quá nhiều thức ăn dạng lỏng và mềm nên không có kĩ năng nhai. Luyện tập cơ hàm có thể hình thành thói quen nhai kĩ. Người lớn nên cho trẻ tập nhai những loại thực phẩm cứng như lạc, hạt bồ đào, hạnh nhân, hạt dẻ hoặc những loại bánh quy, bỏng... Những loại thực phẩm này phải nhai kĩ mới có thể nuốt, ăn thường xuyên có thể giúp trẻ dần hình thành thói quen nhai.

## **c.** BÔI DƯỠNG TÍNH KIÊN NHẪN

Tốc độ ăn quá nhanh thường xuất phát từ tính cách của mỗi đứa trẻ. Người lớn cần chú ý bồi dưỡng tính kiên nhẫn cho trẻ, có thể áp dụng những trò chơi cần sự kiên nhẫn như gỡ vòng sắt, lắp rubik..., từ đó giảm tốc độ ăn, hình thành thói quen nhai kĩ .

Mách nhỏ Nếu ăn quá nhanh hay nuốt thức ăn chưa được nghiền nát, dạ dày cần một khoảng thời gian dài mới có thể nghiền nát và tiêu hóa thực phẩm, do đó ăn quá nhanh dễ khiến thực phẩm tiêu hóa không hoàn toàn, gây cảm giác khó tiêu và các bệnh về đường tiêu hóa. Nhai kĩ khiến trung khu đại não phụ trách cảm giác no - đói có đủ thời gian truyền thông tin, tránh việc trẻ ăn quá nhiều dẫn tới béo phì.

# 8.KHÔNG XEM TIVI KHI ĂN

Nhiều gia đình vì muốn dỗ con ăn cơm nên đã mở tivi, cả nhà vừa ăn cơm vừa xem. Đối với trẻ đang trong độ tuổi phát triển, ăn cơm cần phải chuyên tâm, không những chỉ là hành động nhai - nuốt mà còn là hoạt động hấp thu chất dinh dưỡng của cơ thể. Nếu sự tập trung bị phân tán thì sẽ ảnh hưởng xấu tới hoạt động co bóp và tiêu hóa của dạ dày, dịch tiêu hóa tiết ra không đủ ảnh hưởng trực tiếp tới hiệu quả tiêu hóa, giảm khả năng hấp thu dinh dưỡng, ảnh hưởng xấu tới sức khỏe và quá trình phát triển trí tuệ của trẻ.

## 8.1. XEM TIVI KHI ĂN CƠM ẢNH HƯỞNG TỚI sức KHỎE

Xem ti vi khi ăn cơm không ảnh hưởng nhiều tới người trưởng thành. Người lớn có khả năng phân bố và điều chỉnh sự chú ý, phân tích và xử lí thông tin, do đó có thể vừa xem ti vi vừa ăn mà không ảnh hưởng tới tiêu hóa. Nhưng trẻ em đang trong giai đoạn phát triển nếu xem tivi khi ăn cơm sẽ có hại vô cùng .

Vừa ăn vừa xem tivi dễ gây bệnh béo phì. Thời gian trẻ xem tvi càng nhiều thì càng dễ béo phì. Khi xem chương trình yêu thích, trẻ đắm chìm trong câu chuyện và những tình tiết hấp dẫn, hoàn toàn không ý thức được mình đã ăn và uống những gì. Vừa ăn cơm vừa xem tivi là một thói quen không có lợi cho quá trình phát triển của trẻ. Quá trình vận chuyển chất dinh dưỡng của máu theo quy luật “làm càng nhiều tốc độ càng nhanh”. Khi xem tivi, não bộ trong trạng thái làm việc, đa số máu được vận chuyển lên não để bảo đảm não có thể hoạt động bình thường. Khi ăn cơm, để đảm bảo hệ tiêu hóa có thể hấp thụ hoàn toàn các chất dinh dưỡng, máu cần được tập trung và duy trì ở hệ tiêu hóa khoảng 30 phút sau khi ăn, đó là nguyên nhân giải thích hiện tượng “căng da bụng trùng da mắt”. Thường xuyên xem tivi khi ăn cơm sẽ ảnh hưởng tới việc cung ứng máu ở hệ tiêu hóa, ảnh hưởng tới hoạt động tiêu hóa và dễ gây các bệnh về đường tiêu hóa. Do đó, người lớn cần yêu cầu trẻ tập trung chú ý khi ăn.

## 8.2. LÀM THẾ NÀO ĐỂ TRẺ BỎ THÓI QUEN XEM TIVI KHI ĂN CƠM?

### A. QUẢN LÍ CHẶT CHẼ THỜI GIAN XEM TIVI CỦA TRẺ

Người lớn có thể quan sát mỗi ngày trẻ dành bao nhiêu thời gian để xem tivi, dựa theo đó để quản lí, điều chỉnh và phân bố thời gian cho phù hợp. cấm hoàn toàn trẻ xem tivi là một biện pháp không thực tế. Lên kế hoạch và quy định rõ ràng thời gian trẻ có thể xem tivi là phương pháp lí tưởng nhất.

### B. QUẢN LÍ NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH TRẺ XEM

Nếu điều kiện cho phép, người lớn nên lựa chọn những tiết mục phù hợp và có ý nghĩa giáo dục cho trẻ xem. Không nên cho trẻ xem những tiết mục không phù hợp với lứa tuổi, cần kết hợp hài hòa giữa các tiết mục về giáo dục và các chương trình giải trí.

### c. LÀM GƯƠNG

Trong gia đình, thói quen và hành vi của người lớn có ảnh hưởng rất lớn đến sự hình thành thói quen ở trẻ. Nếu cha mẹ bỏ thói quen thường xuyên ngồi trước tivi, trẻ cũng sẽ bắt chước thói quen này. Vì vậy, cha mẹ phải làm gương, thường xuyên đọc sách, tập thể dục, nói chuyện, hoặc làm việc nhà thay thế thời gian xem ti vi. Người lớn nên để bàn ăn trong nhà bếp thay vì ở phòng khách, cách li trẻ khỏi tivi trong quá trình ăn, kết hợp giáo dục những kiến thức về tác hại của việc xem tivi quá nhiều, chắc chắn sể giúp trẻ hình thành thói quen chuyên tâm và không xem tivi khi ăn .

Mách nhỏ Ăn tuy là một hành động thuộc về bản năng, nhưng ăn và tiêu hóa như thế nào lại là một vấn đề cần phải nghiên cứu và chú ý. Ăn cơm không đơn thuần chỉ là quá trình nạp chất dinh dưỡng, mà còn là sự phối hợp của hàng loạt các hoạt động như nhai, sử dụng dụng cụ ăn, cảm nhận và hưởng thụ mùi vị,

những nguyên tắc khi dùng bữa... Do đó, nhất định phải hình thành cho trẻ thói quen chuyên tâm khi ăn. Cha mẹ có thể quản lí thời gian và nội dung chương trình tivi mà trẻ xem, không cho phép trẻ vừa ăn vừa xem, nhằm tránh ảnh hưởng xấu tới sức khỏe của trẻ.

# 9.KHÔNG BỎ THỪA CƠM

Thời kì trưởng thành là giai đoạn trẻ hình thành nhiều thói quen. Nếu hình thành được thói quen tốt sẽ có lợi cho cả cuộc đời sau này. Người Nhật Bản rất chú trọng việc giáo dục trẻ tiết kiệm lương thực, trẻ ăn bao nhiêu nấu bấy nhiêu, cha mẹ nấu bao nhiêu thì trẻ sẽ ăn bấy nhiêu, nếu cha mẹ nấu nhiều thì cũng không được phép bỏ thừa, bắt buộc phải ăn hết. Tuy cách giáo dục này có phần hơi hà khắc, nhưng điều đó cho thấy được tầm quan trọng của việc không bỏ thừa cơm.

bở Thừa cơm, Thói quen xấu không Thể Tha Thứ

## 9.1. TẠI SAO TRẺ BỎ THỪA CƠM?

Không bỏ thừa cơm là một thói quen tốt nên được hình thành từ nhỏ. Thông thường, lí do trẻ bỏ thừa cơm thường là:

### A. ĂN UỐNG KHÔNG ĐIÈU Ư Độ.

Trước khi ăn, trẻ đã ăn quá nhiều đồ ăn vặt, khi đến bữa ăn chính thường ăn ít hoặc thậm chí không ăn. Thói quen này rất dễ gây rối loạn tiêu hóa, ảnh hưởng tới quá trình hấp thu dinh dưỡng và cảm giác thèm ăn. Khi ăn, không những cần phải chú ý thời gian mà còn cần chú ý lượng thức ăn nạp vào, tránh tình trạng ăn quá nhiều món mình thích, không ăn những món mình ghét. Tình trạng quá đói hoặc quá no diễn ra thường xuyên cũng ảnh hưởng trực tiếp tới hoạt động bình thường của dạ dày và cảm giác thèm ăn, đồng thời cũng là nguyên nhân dẫn tới tình trạng bỏ thừa cơm.

### B. DÙNG THực PHẨM ĐẺ DỤ DỎ.

Người lớn thường thích dùng những đồ ăn hấp dẫn để thuyết phục trẻ làm

theo những gì mình muốn. Đó cũng là một trong những nguyên nhân khiến trẻ ăn uống không điều độ.

## 9.2. GIÚP TRẺ HÌNH THÀNH THÓI QUEN KHÔNG BỎ THỪA CƠM

Người lớn phải hình thành cho trẻ thói quen không bỏ thừa cơm ngay từ khi còn nhỏ. Chúng ta có thể tham khảo những phương pháp dưới đây:

### A. “GIÁO DỤC”

Khi trẻ bỏ thừa cơm, người lớn có thể làm như không có chuyện gì xảy ra và giữ lại phần cơm trẻ để lại. Đen bữa tối, chúng ta lấy phần cơm thừa đó ra và cho trẻ thấy bỏ thừa cơm là một thói quen vô cùng lãng phí, bởi phần cơm bỏ thừa lại đã không thể ăn được nữa. Nếu mỗi bữa đều bỏ thừa lại một phần nhỏ, nhiều ngày hoặc nhiều tháng sẽ tích lại thành một lượng thức ăn khổng lồ. Chúng ta nên nói cho trẻ biết rằng, ăn hết cơm là một việc rất có ích. Chắc chắn dưới sự hướng dẫn và khen ngợi của cha mẹ, trẻ sẽ dần sửa chữa được thói xấu bỏ thừa cơm.

### B. “THU HÚT”

Người lớn phải tạo không khí vui vẻ và hòa nhã khi ăn, có thể sử dụng những loại bát, đĩa, đũa, thìa... có hình những nhân vật trẻ yêu thích. Những món ăn nên chú ý đảm bảo đầy đủ sắc, hương, vị, tăng cảm giác thèm ăn ở trẻ.

### c. “LÀM”

Người lớn nên tạo điều kiện cho trẻ được quan sát quá trình lao động thực tế, thậm chí có thể trực tiếp tham gia lao động, để chúng ý thức được là phải biết trân trọng thành quả lao động, không lãng phí thức ăn.

## D. LƯYỆN TẠP

Nếu có thời gian, người lớn có thể dùng phương pháp nói chuyện hoặc chơi trò chơi để trẻ quên đi việc ăn quà vặt. Ngoài ra, cường độ vận động tăng lên cũng góp phần làm tăng lượng thực phẩm khi ăn.

## E. ĂN UỐNG ĐIỀU Độ

Ăn uống không điều độ là một thói quen xấu ảnh hưởng tới sức khỏe. Cha mẹ nên quan tâm xây dựng cho trẻ thói quen ăn uống điều độ ngay từ khi còn nhỏ. Ẳn uống điều độ thì cơ thể mới có thể phát triển khỏe mạnh. Nhiều trẻ để đạt được mục tiêu “phát triển khỏe mạnh” nên đã cố gắng ăn uống điều độ .

Mách nhỏ Khi ăn cơm, không nên để trẻ bỏ thừa quá nhiều cơm và thức ăn. Chúng ta có thể đơm cơm ít và đơm nhiều lần để tránh việc trẻ bỏ thừa cơm, đồng thời phải giáo dục trẻ biết quý trọng lương thực. Hình thành thói quen ăn uống tốt không phải là chuyện đơn giản mà cần thời gian lâu dài. Các chuyên gia cho rằng, nhất định phải hình thành thói quen tiết kiệm cho trẻ ngay từ khi còn nhỏ, hướng dẫn trẻ ngay trong những hành động thường ngày, hình thành thói quen tiết kiệm, khiến trẻ không bỏ thừa cơm khi ăn.

# 10.KHÔNG ĂN NHIÊU ĐỒ NGỌT

An đô ngọt là thói quen thường có của nhiêu trẻ. Nhiêu bậc phụ huynh phát hiện, trẻ có xu hướng thích ăn những đồ điểm tâm ngọt, uống nước ngọt hoặc nước hoa quả... Các chuyên gia dinh dưỡng cho rằng, đa số những loại thực phẩm có hàm lượng đường cao khi đi vào cơ thể sẽ cung cấp quá nhiều nhiệt lượng, khiến trẻ cảm thấy no và không muốn ăn những loại thực phẩm khác. Nếu kéo dài, những đứa trẻ thích ăn đồ ngọt sẽ dễ mắc bệnh béo phì, thể trọng vượt quá mức tiêu chuẩn cho phép, sức khỏe giảm sút.

đồ ngọT không có lợi cho sức khỏe của Trẻ Những loại điểm tâm và đồ ăn vặt không những hợp khẩu vị mà còn có bao bì vô cùng bắt mắt, đó quả là một sự hấp dẫn khó có thể từ chối với mọi đứa trẻ. Ản đồ ngọt trong thời gian dài không có lợi cho sức khỏe và sự phát triển của trẻ.

## **10.1.** ĂN QUÁ NHIỀU ĐỒ NGỌT **SẼ** ẢNH HƯỞNG TỚI **sức** KHỎE

### A. DẺ MẮC CÁC BỆNH VÈ RĂNG MIỆNG

Ăn quá nhiều đồ ngọt, trẻ dễ mắc các bệnh về răng miệng, không những ảnh hưởng tới răng sữa mà còn ảnh hưởng tới sự phát triển của răng vĩnh viễn. Vòm miệng là môi trường chứa nhiều vi khuẩn, một số có lợi cho quá trình chuyển hóa polysaccharide. Polysaccharide hình thành nên một lớp màng vi khuẩn bám dính vào bề mặt răng. Vi khuẩn sinh trưởng rất nhanh tạo nên môi trường giàu axit, một số loại axit khiến răng mất canxi, phá hủy protein của tổ chức lợi khiến răng trở nên mềm yếu hơn. Dưới ảnh hưởng của axit, độ cứng và sự liên kết của răng bị ảnh hưởng, lâu dần sẽ gây sâu răng.

### B. ỨC CHẾ CẢM GIÁC THÈM ĂN

Các chuyên gia dinh dưởng cho biết, cần giữ một tỉ lệ đồ ngọt nhất định trong thực đơn hàng ngày của trẻ. Nhưng nếu thường xuyên ăn quá nhiều đồ ngọt thì có thể gây ức chế cảm giác thèm ăn, đặc biệt là thói quen ăn kẹo hoặc đồ ngọt ngay trước bữa ăn chính sẽ gây cảm giác chướng bụng, không muốn ăn. Nếu kéo dài, lượng đường trong cơ thể quá nhiều, các thành phần dinh dưỡng còn lại quá ít gây mất cân bằng dinh dưỡng, ảnh hưởng tới sức khỏe và quá trình phát triển.

## C. GÂY BỆNH BÉO PHÌ

Lượng đường trong cơ thể quá nhiều rất dễ gây bệnh béo phì. Những đứa trẻ béo phì sau khi trưởng thành rất dễ mắc các bệnh mãn tính nguy hiểm như cao huyết áp, mỡ máu, tim... ảnh hưởng tới sức khỏe và làm giảm tuổi thọ.

## D. GÂY CẬN THỊ

Nguyên nhân gây nên cận thị gồm yếu tố di truyền, không chú ý vệ sinh mắt... nhưng những trẻ ăn quá nhiều đồ ngọt cũng rất dễ mắc bệnh cận thị. Sự hình thành của bệnh cận thị có mối quan hệ mật thiết tới hàm lượng các nguyên tố vi lượng trong cơ thể. Nhiều trẻ thích đồ ngọt, nhưng ăn quá nhiều đồ ngọt có thể gây suy giảm độ đàn hồi của các tổ chức mắt. Hàm lượng các nguyên tố vi lượng trong cơ thể giảm, nếp nhăn mắt dễ kéo dài. Lượng đường trong máu quá cao dễ gây suy giảm nhãn áp, thủy tinh thể biến dạng gây cận thị.

## E. ẢNH HƯỞNG TỚI TÍNH CÁCH

Nhìn từ góc độ của một chuyên gia dinh dưỡng, nếu lượng đường trong máu quá cao, lượng chất thải chờ được đào thải tăng lên nên cần một lượng lớn vitamin BI để thúc đẩy quá trình bài tiết. Cơ thể người không thể tự sản sinh vitamin B1 mà phụ thuộc vào thức ăn, trong khi đó, sau khi ăn thực phẩm nhiều đường, trẻ thường không thể nạp đủ lượng vitamin BI cần thiết. Cơ thể thiếu

vitamin B1, đường không được bài tiết hết ra ngoài mà tích tụ ở đại não, nếu kéo dài dễ gây biến đổi tính cách. Những biểu hiện thường thấy là dễ bị kích động, hay khóc hay cười, nổi giận vô cớ, dễ bi quan...

### F. SUY GIẢM HỆ MIỄN DỊCH

Trong điều kiện bình thường, bạch cầu trong máu có tác dụng phòng bệnh, ăn quá nhiều đồ ngọt có thể khiến hệ miễn dịch của cơ thể bị suy giảm, ảnh hưởng trực tiếp tới sức khỏe.

### G. SUY GIẢM HỆ BÀI TIẾT

Nếu trẻ ăn quá nhiều đồ ngọt sẽ rất dễ mắc các bệnh về hệ bài tiết. Trẻ ăn quá nhiều kẹo, đường nạp vào cơ thể quá nhiều, nồng độ đường trong máu tăng cao, dễ mắc bệnh đái tháo đường .

Chúng ta cần chú ý phối hợp thức ăn phù hợp cho trẻ trong độ tuổi phát triển, nên cho trẻ ăn những loại thực phấm có hàm lượng vitamin phong phú như hoa quả, cơm, mì... hạn chế ăn những loại thực phẩm có hàm lượng đường quá cao.

## 10.2. LÀM CÁCH NÀO ĐẺ HẠN CHẾ TRẺ ĂN ĐÒ NGỌT?

### A. BỒI DƯỠNG KHẨU VỊ CHO TRẺ

Hằng ngày, không nên cho trẻ ăn những loại thực phẩm quá nhiều mùi vị, thay vào đó nên cho trẻ ăn những loại thực phẩm có hương vị tự nhiên. Không nên cho trẻ ăn những món ăn quá ngọt, quá tanh hoặc hoặc mặn, tránh gây kích thích vị giác. Nếu trẻ đã quen ăn những món có mùi vị quá đậm đà, chúng sẽ không thích những món ăn thanh đạm giàu chất dinh dưỡng có nguồn gốc tự nhiên.

### B. CÂN BẰNG THÀNH PHÀN DINH DƯỠNG CỦA BỮA ĂN

Khi sắp xếp bữa ăn, không nên vì trẻ muốn ăn đồ ngọt mà chiều theo ý chúng, cũng không thể hoàn toàn cách li không cho trẻ ăn đồ ngọt, đó đều là những cách quá cực đoan. Trong thực đơn, nên cho trẻ nhiều sự lựa chọn để đảm bảo cân bằng dinh duỡng.

### c. GIẢM DẦN Sự LỆ THUỘC VÀO ĐỒ NGỌT

Nếu trẻ đã quen ăn đồ ngọt, sẽ rất khó có thể khiến chúng bỏ hẳn thói quen này trong thời gian ngắn. Chúng ta có thể sử dụng những loại đồ ăn vặt vừa ngon vừa tốt cho sức khỏe như nước hoa quả nguyên chất, nho khô,... để thay thế socola hoặc kẹo. Không nên cho trẻ ăn đồ ngọt trước, sau bữa ăn hay trước khi đi ngủ. Ăn kẹo trước bữa ăn hoặc trước khi đi ngủ rất dễ gây sâu răng, béo phì và ức chế cảm giác thèm ăn. Sau khi trẻ đã ăn no mà ăn kẹo sẽ rất dễ bị béo phì, đường tích lũy quá nhiều là nguyên nhân gây đái tháo đường. Sau khi ăn đồ ngọt, cần yêu cầu trẻ súc miệng hoặc đánh răng .

Mách nhỏ Đồ ngọt là loại thực phẩm không thể thiếu trong quá trình phát triển và trưởng thành của trẻ, có vai trò quan trọng trong hoạt động của não bộ. Bổ sung đồ ngọt một cách hợp lí trong thực đơn hàng ngày của trẻ có tác dụng kích thích sự phát triển của não. Ăn đồ ngọt một cách thích hợp có tác dụng nâng cao trí nhớ và khả năng hoạt động, nhưng tuyệt đối không được ăn quá nhiều.

# 2.NHỮNG THÓI QUEN TỐT

**VÈ CHĂM SÓC SỨC KHỎE** Dinh Dưỡng phù hợp giúp Trẻ khỏe mạnh bước vào thế kỉ XXi, điều kiện sống ngày càng được cải thiện, nhưng sức khỏe của trẻ lại khiến nhiều bậc phụ huynh lo lắng. Tại sao lại như vậy? Thực ra đó là ảnh hưởng của thói quen. Chương này cung cấp cho các bạn những kiến thức giúp hình thành những thói quen tốt về chăm sóc sức khỏe trẻ em.

# ll.RỬA TAY

Chúng ta vẫn thường nói “Bệnh từ miệng mà ra”. Thực tế, trong quá trình mầm bệnh đi vào cơ thể, đôi bàn tay có vai trò vô cùng quan trọng. Dùng đôi tay sạch sẽ bốc thức ăn kém vệ sinh hay dùng đôi tay bẩn bốc thức ăn sạch sẽ, vi khuẩn đều từ tay qua miệng đi vào cơ thể. Do đó, có thể nói, đôi tay là cầu nối quan trọng đưa mầm bệnh vào cơ thể .

chăm rửa Tay, năng phòng bệnh Đôi tay của chúng ta mỗi ngày đều làm rất nhiều việc, do đó tay là bộ phận dễ nhiễm bẩn nhất trên cơ thể con người. Theo những điều tra có liên quan, một bàn tay có thể chứa hơn 400.000 vi khuẩn. Vì thế, rửa tay trước khi ăn, tránh sự xâm nhập của mầm bệnh là một thói quen rất quan trọng đối với sức khỏe con người.

Nếu trẻ không rửa tay trước khi ăn, vi khuẩn từ tay đi vào cơ quan tiêu hóa cùng với thực phẩm. Nếu sức đề kháng đủ mạnh, cơ thể trẻ không có biểu hiện gì bất thường. Tuy nhiên, nếu trẻ đang bị ốm hoặc vui chơi quá độ, sức đề kháng nhất thời không đủ mạnh, những vi khuẩn tích tụ trong cơ thể từ trước và những vi khuẩn vừa xâm nhập hoạt động mạnh, gây ra nhiều loại bệnh nguy hiểm. Do đó, cha mẹ nhất định phải hình thành cho trẻ thói quen rửa tay trước khi ăn.

## 11.1. LÀM THẾ NÀO ĐẺ HÌNH THÀNH CHO TRẺ THÓI QUEN RỬA TAY TRƯỚC KHI ĂN?

Rửa tay trước khi ăn là một thói quen có lợi cho sức khỏe, có tác dụng làm giảm vi khuẩn xâm nhập vào cơ thể, tránh lây nhiễm các bệnh về đường tiêu hóa.

## A. NGƯỜI LỚN CÀN THƯỜNG XUYÊN GIÁM SÁT NHẮC NHỞ TRẺ RỬA TAY

Muốn trẻ hình thành thói quan rửa tay, người lớn cần thường xuyên giám sát

nhắc nhở. Khi trẻ đi chơi về, trước khi trẻ chạm vào đồ ăn, chúng ta đều phải nhắc trẻ rửa tay. Sau một thời gian giám sát, nhắc nhở liên tục, tự trẻ sẽ hình thành được thói quen rửa tay trước khi ăn hoặc khi thấy tay bẩn.

### B. NGƯỜI LỚN RỬA TAY CÙNG TRẺ

Trong cuộc sống hàng ngày, người lớn cần thường xuyên giúp trẻ rửa tay, vừa rửa tay vừa tiến hành giáo dục, kết hợp với làm gương, như vậy trẻ sẽ hình thành được thói quen rửa tay.

## 11.2. DẠY TRẺ RỬA TAY ĐÚNG CÁCH

Khi rửa tay, phải để cổ tay, bàn tay và ngón tay dưới vòi nước, làm ướt, sau đó dùng một lượng vừa đủ xà phòng hoặc nước rửa tay để tiêu diệt vi khuẩn. Chúng ta cần rửa sạch mu bàn tay, lòng bàn tay và các kẽ ngón tay. Quá trình cọ rửa bằng xà phòng không quá 30 giây, sau đó hứng dưới vòi nước chảy và rửa sạch bọt.

Khi rửa tay, cần nhắc nhở trẻ hai điều quan trọng: 1. Khi rửa cần chú ý rửa sạch những nơi vi khuẩn dễ tồn tại như kẽ ngón tay, kẽ móng tay hoặc khóp ngón tay. 2. Thường xuyên cọ rửa vòi nước. Khi tay bẩn chạm vào vòi nước, vi khuẩn cũng bám vào đó, vì vậy chúng ta có thể dùng xà phòng để cọ rửa vòi nước .

Mách nhỏ Chăm rửa tay, năng phòng bệnh, đó là thói quen rất có lợi cho sức khỏe. Cha mẹ cần chú ý hình thành cho trẻ thói quen rửa tay ngay từ khi còn nhỏ, đồng thời chú ý hướng dẫn trẻ rửa tay đúng cách để việc rửa tay đạt hiệu quả tốt nhất.

# 12.NGỦ ĐIÊU Độ

Ngủ điều độ và đúng giờ có lợi cho việc duy trì thể lực dồi dào và tâm trạng vui vẻ. Nếu ngủ không điều độ, trẻ dễ nổi nóng, thường xuyên cáu gắt, ăn không ngon miệng. Muốn trẻ ngủ sâu, chúng ta cần hình thành cho trẻ thói quen ngủ điều độ. Bắt đầu càng sớm, tỉ lệ thành công càng cao .

ngủ điều độ là cơ sở của mộT sức khỏe TỐT Ngủ điều độ, nâng cao chất lượng giấc ngủ là một việc không thể thiếu trong quá trình phát triển của trẻ. Do đại não chưa phát triển hoàn chỉnh, chưa hình thành được thời gian biểu mang tính quy luật, nên việc hình thành thói quen ngủ nghỉ đúng giờ là một việc làm không hề dễ dàng. Tuy nhiên, dưới sự hướng dẫn của cha mẹ, trẻ hoàn toàn có thể hình thành thói quen ngủ nghỉ đúng giờ. Có thể nói, trẻ có thời gian biểu hợp lí hay không hoàn toàn phụ thuộc vào cha mẹ.

## 12.1. GIÚP TRẺ ĐI VÀO GIẤC NGỦ

Ngủ nghỉ điều độ rất có lợi cho sức khỏe, không những giúp cơ thể được nghỉ ngơi mà còn khiến não bộ bớt căng thẳng. Làm thể nào để trẻ có được một giấc ngủ chất lượng?

Tiến sĩ Y khoa người Mỹ - Owens đã đưa ra ba phương pháp giúp trẻ đi vào giấc ngủ, các bậc phụ huynh có thể tham khảo:

### A. NGỦ BẮT BUỘC

Đúng theo tên gọi, người lớn bế trẻ vào phòng, buộc trẻ lên giường đi ngủ, sau đó rời đi. Phương pháp này nghe có vẻ hơi miễn cưỡng, nhưng thực tế lại vô cùng hiệu quả, trẻ thường ngủ rất nhanh. Đe an toàn, chúng ta có thể lắp đặt lan can chắn quanh giường.

## B. CHỜ ĐỢI

Khi trẻ chuẩn bị đi ngủ, cha mẹ có thể nói với trẻ 5 phút nữa sẽ tới thăm. 5 phút sau, cha mẹ đến và nói với trẻ 10 phút nữa sẽ lại tới. Lặp đi lặp lại nhiều lần, khoảng cách giữa những lần đến thăm ngày càng dài, như vậy trẻ sẽ cảm thấy buồn ngủ vì chờ đợi quá lâu.

## c. CÁCH LI

Phương pháp này nhẹ nhàng hơn. Cha mẹ có thể ở trong phòng của trẻ, nhưng chú ý không nằm cùng trẻ, không nói chuyện với trẻ. Ngày thứ nhất, ngồi bên giường trẻ. Ngày thứ hai, ngồi xa hơn một chút. Những ngày sau đó, vị trí ngồi ngày càng cách xa trẻ, cho đến khi ngồi bên ngoài cửa, chúng ta có thể rời đi trong chốc lát, lâu dần trẻ sẽ có thể ngủ độc lập.

## 12.2. CẦN BÒI DƯỠNG THÓI QUEN NGỦ ĐỦNG GIỜ CÀNG SỚM CÀNG TỐT

Các bậc phụ huynh cần sớm bồi dưỡng thói quen ngủ nghỉ đúng giờ cho trẻ: buổi tối đi ngủ đúng giờ, buổi sáng thức dậy đúng giờ, nhưng cần có sự điều chỉnh thời gian giữa các mùa cho thích hợp .

Nhiều đứa trẻ thích ngủ muộn, dậy sớm, mặc dù buổi tối ngủ rất muộn nhưng buổi sáng vẫn có thể dậy đúng giờ. Tỉ lệ những trẻ đảm bảo giờ giấc như vậy rất ít. Với những trẻ như vậy, người lớn cần tìm hiểu nguyên nhân khiến trẻ thích ngủ muộn, sau đó cố gắng áp dụng các phương pháp thích hợp khiến trẻ lên giường đi ngủ sớm hơn, không thể đột ngột thay đổi quy luật ngủ nghỉ của trẻ .

Một số trẻ có thói quen ngủ muộn, thức muộn, mỗi khi đến giờ đi ngủ đều cảm thấy vô cùng phấn khích, không muốn lên giường, dẫn tới tình trạng sáng hôm sau dù được người lớn gọi nhưng vẫn không thế thức dậy. Với những trẻ thuộc nhóm này, người lớn không nên chiều trẻ, buổi tối không nên đáp ứng mọi

yêu cầu vui chơi, cần tìm mọi cách kiềm chế sự hung phấn và yêu cầu trẻ lên giuờng đi ngủ đúng giờ. Chỉ có nhu vậy, trẻ mới có thể hình thành đuợc thói quen ngủ nghỉ điều độ và đúng giờ .

Có nhiều trẻ cảm thấy lo lắng, căng thẳng trước khi đi ngủ do chúng biết phải tạm thời rời xa cha mẹ. Đối với những trẻ này, cha mẹ có thể ở cùng trẻ một lúc trước khi ngủ, từ từ hóa giải cảm giác căng thẳng .

Đe bồi dưỡng cho trẻ thói quen ngủ điều độ, trước khi ngủ chúng ta không nên khiến trẻ quá hưng phấn hoặc vận động quá độ, cũng không nên giáo dục hoặc mắng nhiếc trẻ. Mỗi buổi tối, người lớn có thể tắt đèn đúng giờ quy định, cả nhà cùng đi ngủ hoặc người lớn đến phòng khác tiếp tục làm việc để tạo cho trẻ một không gian yên tĩnh. Những hành động trước khi ngủ cần có quy luật, không nên có những hành động vượt ngoài dự kiến. Nếu trẻ khóc lóc không muốn đi ngủ, người lớn không nên để ý, vài ngày sau trẻ sẽ tự hình thành thói quen .

Khi trẻ đã hình thành được thỏi quen ngủ nghỉ đúng giờ, người lởn không nên vì những chuyện lặt vặt mà phá vỡ quy luật đó.

## 12.3. MÔI TRƯỜNG VÔ CÙNG QUAN TRỌNG

Người lớn nên tạo cho trẻ một không gian ngủ yên tĩnh và thoải mái, nhiệt độ phòng thích hợp, không khí trong lành, chăn gối và độ sáng tối phù hợp. Khi trẻ chuẩn bị đi ngủ, người lớn nên thu dọn đồ chơi, coi đó như một tín hiệu báo cho trẻ biết đã đến giờ đi ngủ, để ngày mai tiếp tục chơi.

Nếu trẻ đã ngủ riêng ngay từ nhỏ, cần trang trí phòng ngủ thật ấm áp, đặc biệt hạn chế giáo huấn trẻ trước khi ngủ, tránh việc trẻ cảm thấy tủi thân hoặc buồn bã. Chỉ khi vui vẻ đi ngủ, chất lượng giấc ngủ mới cao .

Mách nhỏ Các bậc phụ huynh luôn mong muốn con mình mỗi tối đều ngoan ngoãn đi ngủ đúng giờ. Trẻ đi ngủ đúng giờ sẽ duy trì được tâm trạng vui vẻ, sức khỏe dồi dào, rất có lợi cho quá trình phát triển.

# 13.TẬP THE DỤC

“Cuộc sông là sự chuyên động không ngừng”, câu nói này thê hiện tâm quan trọng của việc vận động đối với cuộc sống và sức khỏe con người. Trên thực tế, tập thể dục có lợi cho sự phát triển sức khỏe và trí tuệ, tăng cường chức năng của các cơ quan trong cơ thể, giúp cơ thể cường tráng, nâng cao hiệu quả học tập, giúp trẻ rèn luyện ý chí và hình thành những đức tính, phẩm chất tốt.

bồi dưỡng Tương lai, bắT đầu Từ Vận động Cuộc sống luôn vận động. Một người lười vận động nhưng vẫn muốn có một cơ thể khỏe mạnh cường tráng là điều không thể. Giai đoạn tiểu học và trung học là thời kì vàng để tập luyện. Giai đoạn thiếu niên mà tạo được nền tảng tốt, thì khi trưởng thành trẻ mới có thể gánh vác được những công việc nặng nhọc. Không bậc phụ huynh nào mong muốn con mình bị đào thải khỏi quá trình cạnh tranh, do đó cần chú ý việc bồi dưỡng thói quen chăm vận động cho trẻ.

## 13.1. TÁC DỤNG CỦA VẶN ĐỘNG

### A. VẶN ĐỘNG GIÚP NÂNG CAO sức BÈN VÀ sức ĐỀ KHÁNG

Khi vận động, quá trình vận chuyến máu và lympho tăng sẽ làm giảm gánh nặng cho gan, phổi và da. Tốc độ vận chuyển chất dinh dưỡng, protein và oxi tăng sẽ tăng cường chức năng của tế bào bạch cầu, góp phần nâng cao sức đề kháng của cơ thể đối với ảnh hưởng từ các tác nhân bên ngoài. Ngoài ra, vận động thường xuyên có thể kích thích hoạt động của cơ ngực và cơ hoành, phổi hoạt động nhiều hơn góp phần nâng cao sức bền của cơ thể.

### B. CẢI THIỆN CHỨC NĂNG ĐIÈU TIẾT NHIỆT Độ cơ THÊ

Da có tác dụng điều tiết nhiệt độ cơ thể. Khi trời lạnh, mạch máu lớp biểu bì

co lại làm giảm thoát nhiệt. Khi trời nóng, mạch máu giãn ra tăng cường thoát nhiệt.

Tập luyện thường xuyên có tác dụng nâng cao hiệu quả điều tiết nhiệt độ của da, cải thiện năng lực thích ứng với sự thay đổi của môi trường. Nếu trẻ kiên trì rèn luyện sức khỏe trong khoảng thời gian dài thì sẽ ít bị cảm khi thời tiết thay đổi đột ngột.

### C. GIÚP ÍCH CHO QUÁ TRÌNH HÔI PHỤC Ở NHỮNG TRẺ SỨC KHỎE YÉU HOẶC BỊ BỆNH LIÊN QUAN TỚI HỆ VẬN ĐỘNG

ở những trẻ có sức khỏe yếu hoặc mắc các bệnh liên quan đến hệ vận động, chức năng hồi phục của đại não bị tổn thương, nếu tiến hành tập luyện hợp lí có thể cải thiện khả năng truyền thông tin và kích thích cơ quan cảm nhận hoạt động, tăng cường sự liên kết giữa não, mạch máu và các cơ quan trong cơ thể, duy trì sự cân bằng cần thiết. Mỗi tổ chức, cơ quan trong cơ thể đều tham gia vào những dạng vận động nhất định, nếu tích cực vận động có thể cải thiện các cơ và hệ thống xương. Do đó, những trẻ bị bại liệt, suy dinh dưỡng... đều cần chú ý bố trí những bài tập luyện phù hợp để nâng cao sức khỏe ,

Vận động có thế nâng cao sức khỏe, giúp trẻ phát triển cân bằng và toàn diện, nâng cao khả năng thích ứng với môi trường bên ngoài, tăng sức đề kháng chống lại vi khuẩn gây bệnh thông thường, phát huy năng lực tiềm ẩn của mỗi con người.

## 13.2. LÀM THẾ NÀO ĐẺ HÌNH THÀNH THÓI QUEN VẬN ĐỘNG CHO TRẺ?

Giai đoạn tiểu học và trung học là thời kì trẻ cần phát triển một cách toàn diện về nhiều mặt, là thời kì vàng để hình thành thói quen vận động tự giác.

### A. BỒI DƯỠNG SỞ THÍCH RÈN LUYỆN SỨC KHỎE NGAY TỪ KHI

## CÒN NHỎ

Nếu trẻ có đam mê, chúng sẽ tự giác tham gia các loại hình vận động khác nhau. Bồi dưỡng sở thích nên bắt đầu từ những trò chơi thể chất, cũng có thể hình thành bằng cách đưa trẻ đi xem những trận thi đấu thể thao để kích thích trí tò mò của trẻ.

## B. DẠY TRẺ MỘT SỐ HÌNH THỨC VẬN ĐỘNG

Do trẻ còn nhỏ tuổi, thể chất còn yếu, không có kinh nghiệm luyện tập nên cha mẹ cần hướng dẫn trẻ một số hình thức vận động đơn giản. Khi cùng trẻ vận động, cần hướng dẫn trẻ những điều cần chú ý, làm động tác một cách chuẩn xác, ngoài ra còn cần đảm bảo sự an toàn cho trẻ.

## c. HÌNH THỨC TẬP LUYỆN ĐA DẠNG

Do dam mê, một số trẻ chỉ thích tham gia chơi một trò chơi hoặc một loại hình vận động nhất định, đặc biệt là khi vừa được hướng dẫn, trẻ có cảm giác mới mẻ nên cảm thấy vô cùng hứng thú, chắc chắn sẽ tích cực tập luyện. Tuy nhiên, chỉ duy trì một loại hình vận động sẽ dễ gây cảm giác nhàm chán, không đạt được hiệu quả tập luyện lí tưởng là khiến mọi bộ phận trên cơ thể đều được rèn luyện một cách cân bằng .

Giai đoạn tiểu học và trung học là thời kì trẻ phát triển nhanh và mạnh, các cơ quan trong cơ thể phát triển nhưng chưa hoàn chỉnh và định hình. Nếu chỉ duy trì một loại hình vận động trong thời gian dài, rất dễ dẫn tới tình trạng một bộ phận nhất định được luyện tập nên phát triển nhanh hơn các bộ phận khác trong cơ thể, gây mất cân bằng. Người lớn cần bố trí cho trẻ những hình thức tập luyện đa dạng: Hai chân có thể chạy, nhảy, đi bộ hoặc gập gối; hai tay có thể co duỗi hoặc nâng vật nặng; ngoài ra cần kết hợp tập luyện toàn thân, có như vậy cơ thể mới có thể phát triển toàn diện.

## D. ĐỘNG VIÊN TRẺ CHĂM CHỈ LUYỆN TẬP

Tập luyện cần chăm chỉ duy trì trong thời gian dài mới có hiệu quả, cũng chỉ có kiên trì mới có thể hình thành được thói quen vận động. Muốn hình thành cho trẻ thói quen này, trước tiên cha mẹ phải làm gương, chăm chỉ luyện tập, không ngừng cổ vũ và động viên trẻ vận động mỗi ngày để đạt được hiệu quả tốt nhất.

Mách nhỏ Thường xuyên tham gia các hoạt động thể dục thể thao không những có thể giúp hình thành một thói quen tốt cho sức khỏe, giúp cơ thể phát triển toàn diện mà còn khiến con người cảm thấy vui vẻ và thoải mái. Đe giúp trẻ hình thành thói quen vận động ngay từ khi còn nhỏ, người lớn cần lên kế hoạch tập luyện cụ thể. cần lưu ý là vận động phải thường xuyên và với lượng phù hợp. Ngoài ra, cần linh động về địa điểm tập luyện: Khi thời tiết cho phép thì thực hiện các hoạt động thể chất ngoài trời, gặp thời tiết xấu có thể sắp xếp các hình thức vận động trong nhà, tránh trường hợp nội dung tập luyện thiếu sáng tạo khiến trẻ cảm thấy nhàm chán. Chúng ta có thể áp dụng hình thức vận động kết hợp với các bạn cùng lớp hoặc các thành viên trong gia đình, như vậy cỏ thể tổ chức nhiều hoạt động tập thể, tăng cường sự hợp tác và giám sát lẫn nhau.

# 14.GỌN GÀNG, SẠCH SẼ

Gọn gàng, sạch sẽ không những thể hiện tính cách mà còn khiến con người tự tin hơn. Nếu trẻ không có thói quen giữ vệ sinh, không chú ý vẻ bề ngoài thì đó là một vấn đề vô cùng nghiêm trọng. Muốn hình thành thói quen giữ vệ sinh cho trẻ, cha mẹ cần đưa ra những quy định và hướng dẫn rõ ràng .

gọn gàng, sạch sẽ giúp Trẻ khỏe mạnh Tự Tin Trẻ biết giữ gìn vệ sinh và gọn gàng là mong ước của nhiều bậc phụ huynh. Nhiều bậc cha mẹ cảm thấy băn khoăn, không hiểu vì sao con mình lại hay ốm. Theo thống kê, trung bình mỗi năm một đứa trẻ bị cảm khoảng 5-9 lần, những đứa trẻ trước độ tuổi đến trường có tỉ lệ bị lây nhiễm cao, nguyên nhân chủ yếu do chúng thường xuyên ngậm các đồ vật lạ, lại chưa có thói quen rửa tay, chưa hình thành được ý thức về việc giữ vệ sinh cơ thể.

## 14.1. GIỮ VỆ SINH LÀ MỘT THÓI QUEN TÓT

Thói quen giữ vệ sinh không những tốt cho sức khỏe mà còn thể hiện trình độ tu dưỡng của mỗi con người, hỗ trợ đắc lực cho quá trình giao tiếp thực tế. Do đó, càng sớm hình thành cho trẻ thói quen giữ vệ sinh sẽ càng có lợi.

Muốn hình thành cho trẻ thói quen giữ vệ sinh và gọn gàng, người lớn cần hướng dẫn và làm gương.

## 14.2. BỒI DƯỠNG THÓI QUEN ĂN Ở SẠCH SẼ

Trẻ rất hiếu động, thường xuyên đảo lộn đống quần áo đã được gấp gọn gàng, xáo trộn sách đã được sắp xếp ngăn nắp trên giá, làm bẩn quần áo đang mặc trên người... Đó là “đặc tính” của trẻ, người lớn không nên than phiền hay cáu gắt.

Đe bồi dưỡng nên thói quen sạch sẽ, ngăn nắp, gọn gàng cho trẻ, người lớn có thể tham khảo một trong những cách sau:

## A. GIỮ VỆ SINH TRONG MỌI MẶT CỦA ĐỜI SỐNG.

Ví dụ, chúng ta có thể giáo dục trẻ không được ngoáy mũi hoặc lỗ tai ở những nơi công cộng; không dùng chung các vật dụng cá nhân như cốc uống nước, khăn mặt, bàn chải đánh răng... với người khác; rửa tay sạch sẽ trước và sau khi ăn; súc miệng sau khi ăn; dùng khăn tay che miệng khi ho hoặc hắt hơi, khi nói chuyện với người khác cần cách ít nhất 50cm; khi đi chơi bên ngoài về nhà cần thay quần áo sạch sẽ; khi đi học cần ăn mặc chỉnh tề, soi gương để điều chỉnh khi cần thiết,

## B. NÉU TRẺ LÀM XÁO TRỘN TRẬT Tự CỦA ĐÒ VẬT, CHA MẸ NÊN CÙNG TRẺ DỌN DẸP.

Người lớn nên giáo dục trẻ, đồ vật vốn được sắp xếp rất gọn gàng, sau khi sử dụng nhất định phải sắp xếp ngăn nắp, thế mới là trẻ ngoan. Nếu cha mẹ nhẹ nhàng khuyên bảo, trẻ chắc chắn sẽ vui vẻ làm theo. Nếu cha mẹ có thể cùng trẻ tham gia vào quá trình dọn dẹp, hiệu quả giáo dục sẽ tăng lên gấp nhiều lần.

## c. CHA MẸ LÀ TẤM GƯƠNG CHO TRẺ NOI THEO.

Chỉ cần chú ý quan sát, chúng ta có thể dễ dàng nhận ra rằng, nếu cha mẹ là người không giữ vệ sinh hoặc không ngăn nắp thì đứa con cũng sể “thừa kế” tật xấu này. Do đó, nếu muốn giáo dục trẻ giữ vệ sinh và ngăn nắp, cha mẹ nên là tấm gương mẫu mực để trẻ noi theo.

## D. HÀNG NGÀY, NÊN BÓ TRÍ CHO TRẺ LÀM NHỮNG VIỆC VẶT PHÙ HỢP ĐẺ PHỤ GIÚP CHA MẸ.

Muốn giáo dục trẻ giữ vệ sinh và ngăn nắp, trước tiên phải khiến trẻ “động tay động chân”. Nhiều bậc phụ huynh “không nở” để trẻ làm việc nhà, đó là điều

không nên. Chúng ta có thể phân công cho trẻ làm những công việc phù hợp với thể lực. Chỉ có tự tay làm, trẻ mới nhận thức được việc giữ vệ sinh và ngăn nắp cũng cần nhiều công sức, như vậy thói quen này mới có thể duy trì.

Mách nhỏ Hình thành thói quen giữ vệ sinh và ngăn nắp giúp trẻ phát triển một cách toàn diện. Các bậc phụ huynh, đặc biệt là những ông bố bà mẹ trẻ cần đặc biệt chú ý, không nên bỏ qua quy trình vệ sinh cá nhân trước và sau khi ăn như rửa tay, đánh răng hay súc miệng; cũng không nên chỉ tự mình sắp xếp quần áo, thu dọn phòng ốc hay sắp xếp sách vở, đồ chơi mà nên hướng dẫn trẻ cùng tham gia. Muốn hình thành thói quen, trước tiên cần giáo dục trẻ cách tự lao động, đó là yếu tố quan trọng nhất.

# 15.THÓI QUEN NHÌN

Măt là một trong những cơ quan quan trọng nhât trên cơ thê con người. Nêu sử dụng không đúng cách, mắt dễ mắc nhiều loại bệnh khác nhau, bị thương, cận thị hoặc thậm chí là mù lòa, ảnh hưởng tới quá trình học tập và lao động. Do đó, sử dụng đôi mắt đúng cách là điều vô cùng quan trọng .

bảo Vệ cửa sổ Tâm hồn, bắT đầu Từ Việc sử dụng đúng cách Đôi mắt được coi là cửa sổ tâm hồn, là bộ phận quan trọng nhất trong ngũ quan, cũng là một trong những cơ quan quan trọng nhất trên cơ thể, có vai trò quan trọng trong quá trình học tập, lao động cũng như trong cuộc sống hàng ngày. Mọi bậc phụ huynh đều mong muốn con mình có một đôi mắt sáng và khỏe mạnh. Muốn bảo vệ đôi mắt khỏe mạnh, người lớn cần kịp thời điều chỉnh những hành vi sử dụng mắt không đúng cách, hình thành thói quen sử dụng mắt phù hợp và vệ sinh mắt thường xuyên.

## 15.1. NHỮNG HÀNH VI sử DỤNG MẮT KHÔNG ĐÚNG CÁCH

### A. NHÌN QUÁ GẦN

Khi quan sát những vật ở cự li gần, để hình ảnh hiển thị trên võng mạc được rõ ràng, thủy tinh thế phải cong lên. Thủy tinh thế càng cong, độ tụ quang càng mạnh, như vậy ánh sáng phản chiếu từ vật thể cần quan sát mới tụ rõ trên võng mạc, chúng ta mới có thể quan sát rõ ràng hình dạng của vật thể. Nếu nhìn ở khoảng cách gần trong thời gian dài, hệ thống điều tiết của mắt không được nghỉ ngơi, mắt dễ bị mỏi, thị lực ngày càng giảm sút gây bệnh cận thị, thậm chí cận thị nặng. Thường xuyên quan sát vật ở cự li gần là nguyên nhân chủ yếu gây cận thị học đường trong xã hội ngày nay.

### B. NHÌN QUÁ LÂU

Trong độ tuôi đi học, đê hoàn thành một lượng lớn bài tập, trẻ cân học và làm bài liên tục trong vài giờ đồng hồ không nghỉ ngơi. Mắt phải làm việc trong thời gian dài khiến áp lực lên mắt tăng cao, nhãn áp tăng mạnh, cơ mắt trong và ngoài căng giãn không ngừng... cuối cùng sẽ dẫn tới cận thị.

## c. ĐỌC SÁCH KHI ĐI BỘ HOẶC NGÒI TÀU XE

Khi đi bộ hoặc ngồi tàu xe, do không ngừng lắc lư nên khoảng cách giữa mắt và sách không ngừng thay đổi, hình ảnh tại khu vực thị giác rất mờ. Để nhìn rõ chữ, chúng ta không còn cách nào khác ngoài việc đưa sách lại gần mắt, như vậy cơ mắt liên tục phải căng ra nên dễ gây mỏi mắt và giảm chức năng điều tiết.

## D. ĐỌC SÁCH HOẶC VIÉT CHỮ DƯỚI NGUỒN ÁNH SÁNG QUÁ MẠNH

Nguồn sáng quá mạnh hoặc quá yếu đều ảnh hưởng tới sức khỏe đôi mắt. Đọc sách dưới ánh sáng mặt trời, cường độ sáng quá mạnh, sau khi đọc được một thời gian ngắn sẽ cảm thấy hoa mắt. Đó là những vùng đen được tạo thành khi võng mạc bị kích thích bởi ánh sáng cường độ mạnh trong thời gian dài. Thường xuyên đọc sách dưới nguồn sáng cường độ mạnh sẽ gây tổn thương võng mạc và điểm vàng, thậm chí gây suy giảm thị lực. Ngoài ra, tia tử ngoại cường độ mạnh có thể gây tổn thương giác mạc và thủy tinh thể.

## E. XEM TIVI QUÁ LÂU

Xem tivi quá lâu cũng ảnh hưởng đến thị lực. Tia bức xạ do hệ thống ống phát của ti vi phát ra có thể ảnh hưởng tới võng mạc gây suy giảm thị lực.

## F. THƯỜNG XUYÊN CHƠI TRÒ CHƠI ĐIỆN TỬ

Những hình dạng nhấp nháy, không ngừng biến hóa thay đổi trên màn hình trò chơi điện tử rất kích thích đối với mắt. Để nhìn rõ nội dung trên màn hình, mắt cần không ngừng điều tiết nên dễ gây mỏi mắt, hoa mắt, thị lực giảm sút... ảnh hưởng trực tiếp tới sức khỏe của đôi mắt.

Để có một đôi mắt sáng và khỏe mạnh, cả người lớn và trẻ nhỏ đều cần cố gắng sửa chữa kịp thời những hành vi sử dụng mắt không đúng cách, bảo vệ thị lực.

## 15.2. BẢO VỆ ĐÔI MẮT NHƯ THẾ NÀO?

Muốn bảo vệ đôi mắt, chúng ta cần giáo dục trẻ sử dụng mắt đúng cách và vệ sinh thường xuyên.

### A. CẦN NGỒI ĐỌC ĐÚNG TƯ THẾ.

Góc nhìn của mắt phải vuông góc với mặt phẳng sách, khoảng cách duy trì ở mức trên 30cm, cơ thể cách mép bàn một nắm tay. Hạn chế nằm đọc sách, đọc sách khi đi bộ hoặc ngồi tàu xe.

### B. KHÔNG NÊN ĐỌC SÁCH LIÊN TỤC TRONG THỜI GIAN DÀI.

Sau mỗi giờ đồng hồ, cần cho mắt nghỉ ngơi một lát, làm những bài tập massage tốt cho mắt hoặc tập nhìn xa.

### c. KHÔNG XEM TIVI, LÀM VIỆC VỚI MÁY TÍNH HOẶC CHƠI ĐIỆN TỬ LIÊN TỤC TRONG THỜI GIAN DÀI.

### D. KHÔNG ĐỌC SÁCH, VIẾT CHỮ DƯỚI NGUỒN SÁNG CƯỜNG ĐỘ QUÁ MẠNH HOẶC QUÁ YẾU. KHÔNG NHÌN THẲNG LÊN MẶT TRỜI HOẶC NGUỒN SÁNG MẠNH, TRÁNH GÂY BỎNG MẮT.

## E. KHÔNG DÙNG TAY DỤI MẮT, TRÁNH VI KHUẨN TRÊN TAY DÍNH VÀO MẮT.

Khi có dị vật rơi vào mắt, chúng ta nên dùng nước (nước sạch, nước muối sinh lí) làm cho dị vật trồi ra ngoài, sau đó mới nhỏ các loại thuốc nhỏ mắt kháng viêm, nếu tình hình bệnh nghiêm trọng cần nhanh chóng đưa trẻ đến bệnh viện. Không dùng chung khăn mặt, chậu hay các dụng cụ vệ sinh mắt với người khác .

Mắt là cửa sổ tâm hồn, thói quen bảo vệ đôi mắt nên được hình thành ngay từ nhỏ. Để phòng tránh cận thị học đường, người lớn cần chú ý hướng dẫn trẻ ngay từ khi mới cắp sách đến trường .

Mách nhỏ Đe bảo vệ đôi mắt, không chỉ cần có thói quen nhìn đúng cách mà còn cần bổ sung đầy đủ vitamin A, thường xuyên massage cho mắt, đảm bảo thời gian ngủ đầy đủ và điều độ. Khi có thời gian, người lớn nên đưa trẻ tham gia hoạt động ngoài trời, tham quan dã ngoại, quan sát cây cỏ, bầu trời, đồi núi, sông hồ... vừa giáo dục trẻ về tình yêu thiên nhiên, vừa giúp mắt được thư giãn, tăng cường thị lực.

# 16.TƯBẢO VỆ

Trong xã hội hiện đại, trẻ em được coi là trung tâm của gia đình, cha mẹ bao bọc, bảo vệ và giúp trẻ làm mọi việc mà không hề ý thức được rằng chính điều đó sẽ làm hại trẻ. Do đó, trong cuộc sống hàng ngày, người lớn cần hướng dẫn trẻ cách tự bảo vệ bản thân. Tự vệ là bản năng của con người, là một bước quan trọng của quá trình phát triển từ lứa tuổi vị thành niên lên tuổi trưởng thành .

Tự bảo Vệ, Tự hoàn Thiện bản Thân

## 16.1. GIÁO DỤC Ý THỨC Tự BẢO VỆ

Một kết quả nghiên cứu cho thấy, 60% tai nạn trẻ em xảy ra ngay trong nhà hoặc xung quanh nhà. Theo lí thuyết, nhà là nơi an toàn nhất đối với trẻ, nhưng thực tế không hẳn như vậy. cầu thang, ổn áp, ổ điện, rãnh nước, bể chứa... đều là nơi tiềm ẩn nguy cơ tai nạn cao. Nếu cha mẹ sớm giáo dục cho trẻ kĩ năng tự bảo vệ, thì có thể tránh được nhiều sự cố đáng tiếc .

Trong cuộc sống hiện nay, đa số trẻ bước vào tuổi vị thành niên đều thiếu các kĩ năng tự bảo vệ. Chúng tự cảm thấy mình đã lớn, không cần cha mẹ bảo vệ, hoàn toàn có thể tự mình làm mọi việc. Tuy cơ thể đã phát triển gần như người trưởng thành nhưng trẻ vẫn thiếu những kiến thức về tự bảo vệ an toàn hoặc ý thức tự vệ. Nguyên nhân chính dẫn tới hiện tượng này là do sự giáo dục sai lầm của cha mẹ. Cha mẹ không nên chỉ bảo vệ trẻ mà nên hướng dẫn trẻ cách tự bảo vệ bản thân.

Vậy người lớn nên làm gì để giúp trẻ bồi dưỡng khả năng tự vệ, nâng cao khả năng hoạt động độc lập? Trước tiên, cần hình thành cho trẻ ý thức về sự an toàn, giáo dục trẻ phải làm gì để tự bảo vệ bản thân, thế nào là an toàn...

a. dạy trẻ những kiến thức cơ bản về an toàn Khi trẻ được bốn tuổi, người lớn đã có thể giáo dục cho chúng những kiến thức cơ bản về an toàn, ví dụ, những điều cần chú ý khi dùng điện; cách sử dụng bếp gas; cách tuân thủ luật giao

thông; khi đi học cần đi chung với các bạn, tuyệt đối không được đi theo hoặc ăn thức ăn của người lạ; chú ý tránh để cơ thể bị thương, cẩn thận khi sử dụng những vật sắc nhọn có khả năng sát thương...

Dưới đây, chúng tôi xin giới thiệu những quy tắc an toàn trẻ cần biết:

• Khi trẻ được 3 tuổi, cần yêu cầu trẻ ghi nhớ những thông tin liên lạc cơ bản như tên cha, mẹ, địa chỉ nhà, số điện thoại của cha mẹ, số điện thoại nhà....

• Trước khi ra ngoài cần xin phép người lớn, nói rõ muốn đi đâu, đi với ai, đi làm gì... Khi người lớn đồng ý, trẻ mới được phép ra ngoài.

• Dạy trẻ rằng, nói chuyện với người lạ là hành động vô cùng nguy hiểm. Nếu người lớn không ở bên cạnh, tuyệt đối không được nói chuyện với người lạ, không tùy tiện đi theo người lạ .

• Khi để trẻ ở nhà một mình, cần dặn trẻ khóa cửa, tuyệt đối không mở cửa cho người lạ.

• Tuyệt đối không ăn uống thức ăn của người lạ, bao gồm cả kẹo và đồ ngọt.

• Không vui chơi ở những nơi vắng vẻ. Khi trẻ còn nhỏ, không nên để trẻ chơi một mình.

• Dạy trẻ rằng, chỉ có các thành viên trong gia đình, bác sĩ và y tá mới được phép chạm vào cơ thể, nếu người lạ làm như vậy cần từ chối và tìm mọi cách né tránh.

• Nên nhắc cho trẻ nhớ tên, địa chỉ, số điện thoại của một số họ hàng thân thích, hàng xóm hoặc bạn bè, phòng khi có chuyện xảy ra, trẻ có nhiều cơ hội tìm được sự trợ giúp hơn .

b. dạy trẻ cách xử lí khi xảy ra tai nạn Trong cuộc sống, tai nạn là điều không thể tránh khỏi. Khi tai nạn xảy ra, hướng dẫn trẻ không được hoảng loạn, đồng thời nhanh chóng áp dụng các biện pháp cấp cứu cần thiết như gọi các số điện thoại khẩn cấp 113, 114, 115... Khi phát hiện khí gas bị dò rỉ, cần nhanh chóng khóa nguồn, mở cửa sổ thông gió, tuyệt đối không bật đèn hoặc sử dụng các vật dụng điện tử, tránh gây nổ. Người lớn cũng cần trang bị một số kiến thức y học cơ bản như cách cầm máu, giảm đau... Nếu trẻ bị bắt cóc, cần hướng dẫn trẻ tìm cơ hội trốn thoát khỏi nơi giam giữ, tìm đến trụ sở công an hoặc các cơ quan

chính phủ, những nơi công cộng đông người để xin được trợ giúp .

c. dạy trẻ cách tự kiềm chế Đa số trẻ đều nắm được kiến thức về an toàn, nhưng do bản tính nghịch ngợm, ham chơi, ham ăn... nên đã quên mất các nguyên tắc cơ bản, gây tổn thương cho bản thân và cả người khác. Nhiều trẻ do không kiềm chế được mình nên đã ăn thức ăn của người lạ, dẫn tới hậu quả nghiêm trọng. Vì vậy, cha mẹ cần thường xuyên chú ý giáo dục trẻ các kĩ năng tự kiềm chế, hướng dẫn trẻ cách tự bảo vệ bản thân khỏi những nguy cơ bên ngoài,

Mách nhỏ Tự vệ là một hình thức có trách nhiệm với những hành vi của bản thân. Kĩ năng tự vệ xuất phát từ ý thức an toàn, điều này cần được xây dựng và bồi dưỡng ngay từ khi còn nhỏ, Người lớn cần giáo dục trẻ những kiến thức về an toàn để trẻ dần hình thành kĩ năng tự vệ, có như vậy chúng mới được an toàn trong suốt quãng đời sau này.

# 3 NHỮNG THÓI QUEN TỐT KHI LÀM VIỆC

Làm ViệC Cần Có kế hoạCh, Chỉ cần cố gắng khồng ngừng Thì nhấT định sẽ Thành Công.

hiện nay, đa phần trẻ đều là con một nên được cha mẹ hết sức chiều chuộng, thậm chí nhiều bậc phụ huynh còn giúp trẻ làm tất cả mọi việc trong sinh hoạt hằng ngày, khiến chúng khó có thể hình thành được những thói quen tốt, hiệu quả làm việc không cao, mỗi khi gặp khó khăn thì thiếu ý chí cố gắng vượt qua mà luôn có ý định đầu hàng. Do đó, các bậc cha mẹ phải đặc biệt chú ý, giúp trẻ sớm hình thành thói quen làm việc.

# 17.LÀM VIỆC CÓ KẾ HOẠCH

Trong cuộc sông hàng ngày, săp xêp mọi thứ một cách ngăn năp gọn gàng giúp chúng ta có thể nhanh chóng tìm được thứ mình cần trong thời gian ngắn nhất. Hiện nay, rất nhiều học sinh sau khi ngủ dậy không thể tìm thấy tất, đồ dùng học tập, sách vở... Đó là biểu hiện của việc thiếu ngăn nắp trong sinh hoạt. Làm việc có kế hoạch cụ thể vô cùng quan trọng đối với trẻ, giúp chúng hình thành thói quen xử lí công việc một cách có trật tự, tránh tình trạng qua loa đại khái hoặc sai lầm, bỏ sót... Làm việc tùy tiện không có kế hoạch là “đặc tính” của trẻ, nếu cha mẹ không chú ý hướng dẫn và điều chỉnh, trẻ sẽ hình thành nên thói quen không tốt. Trên con đường dẫn tới thành công, làm việc không có trật tự, không theo kế hoạch sẽ là một trở ngại lớn, khiến trẻ không thể tự sắp xếp cuộc sống cá nhân, gây ra nhiều rắc rối không đáng có. Do đó, cha mẹ cần hướng dẫn cho trẻ cách làm việc có kế hoạch cụ thể ngay từ khi còn nhỏ .

làm Việc không Theo TrậT Tự, không có kế hoạch, bấT kể Việc gì cũng không Thể Thành công Buổi sáng, khi chuẩn bị đi học, Minh không tìm thấy khăn quàng đỏ, mũ, tất... mọi người trong nhà cứ rối lên đi tìm cho cậu. Như vậy, không chỉ một mình Minh bị ảnh hưởng mà cả bố mẹ, ông bà cũng đứng ngồi không yên. Sau khi đến trường, cô giáo kiểm tra bài tập, Minh mới nhớ ra mình không mang vở bài tập. Lúc này, chắc chắn cậu vô cùng bối rối và lo lắng. Khi đọc sách ở thư viện, Minh tra cứu và tìm kiếm rất cẩn thận, nhưng sau khi đọc xong lại để sách một cách tùy tiện, hành vi này không những ảnh hưởng tới những học sinh tìm sách sau đó, mà còn thể hiện sự thiếu tôn trọng thành quả lao động của nhân viên thủ thư .

Làm việc có kế hoạch là một thói quen không thể thiếu. Làm việc có kế hoạch cụ thể không những giúp phát huy tư duy logic, nâng cao tinh thần trách nhiệm, tiết kiệm thời gian công sức, mà còn nâng cao hiệu quả học tập cho trẻ, tăng cường hiệu quả làm việc cho người lớn .

Nhiều bậc phụ huynh cho rằng, bây giờ con vẫn còn nhỏ nên chưa cần vội,

đợi đến khi con lớn rồi dạy con việc lên kế hoạch cũng chưa muộn. Đó là một quan niệm hoàn toàn sai lầm. Thói quen cần được hình thành ngay từ khi còn nhỏ. Nếu người lớn mặc cho trẻ bày bừa đồ chơi, không nghiêm khắc nhắc nhở khi trẻ phạm lỗi, chúng chắc chắn sẽ ỷ lại vào cha mẹ, hoàn toàn không có khả năng tự lập.

## 17.1. GIÁO DỤC TRẺ TỪ NHỮNG VIỆC NHỎ NHẤT

Trong cuộc sống hàng ngày, bất luận làm việc gì, người lớn đều cần hướng dẫn trẻ làm việc một cách có kế hoạch, ví dụ: đặt những vật dụng thường dùng vào những vị trí cố định, lần sau dễ tìm; chuẩn bị sách vở, dụng cụ học tập, quần áo sẽ mặc ngày hôm sau trước khi đi ngủ, tránh việc ngày mai khi thức dậy để quên đồ do quá vội vàng... Việc giáo dục ngay từ những hành động nhỏ nhặt hàng ngày có tác dụng giúp trẻ hình thành thói quen làm việc ngăn nắp .

Hướng dẫn trẻ sắp xếp đồ dùng một cách ngăn nắp, thường dễ hơn so với việc giải thích nguyên tắc logic của sự việc, tuy nhiên, cha mẹ cũng cần hướng dẫn trẻ một cách cụ thể, ví dụ: Khi cha mẹ dọn dẹp nhà cửa, nên yêu cầu trẻ cùng tham gia làm những công việc nhẹ nhàng phù hợp với lứa tuổi, điều này giúp hình thành ý thức về lao động và kĩ năng hoạt động; cũng có thể cho trẻ quan sát cha mẹ thu dọn nhà cửa, tạo cho trẻ cơ hội để thực hành. Sau khi nắm được cách sắp xếp thu dọn quần áo, đồ dùng, sách vở, người lớn có thể mua cho trẻ thùng đựng đồ hoặc tủ sách, để chúng tự thực hành dọn dẹp đồ chơi, đồ dùng học tập, từ đó dần học được cách đánh dấu, phân loại và sắp xếp gọn gàng. Dần dần trẻ sẽ có thể tự chuẩn bị cặp sách khi đi học, tự thu dọn sắp xếp tủ sách hay tủ quần áo; tiến tới sắp xếp các hoạt động học tập và vui chơi một cách hợp lí. Đương nhiên, đó không phải là việc có thể thành công trong một sớm một chiều, cần có sự tham gia hướng dẫn, giám sát và sự kiên nhẫn của cha mẹ. Chỉ cần người lớn kiên trì dạy dỗ trẻ từ những việc nhỏ như sắp xếp những dụng cụ, đồ dùng hàng ngày thì trẻ sẽ có thể hiểu được nguyên tắc của việc sắp xếp công việc hợp lí, tạo nền tảng vững chắc cho cuộc sống sau này.

## 17.2. LÀM GƯƠNG

Khi phát hiện trẻ làm việc tùy tiện, nếu chỉ đơn thuần giảng đạo lí, trẻ sẽ khó có thể chấp nhận. Thay vào đó, chúng ta có thể cho trẻ tiếp xúc với những câu chuyện thực tế để trẻ dễ lí giải và tiếp thu, như vậy hiệu quả giáo dục sẽ được nâng cao.

## 17.3. DẠY TRẺ CÁCH LẬP KẾ HOẠCH

Đe trẻ làm việc có kế hoạch, trước hết cha mẹ cần lấy mình làm gương, đồng thời cho trẻ thấy kế hoạch mình đã đặt ra và quá trình thực hiện kế hoạch. Ví dụ, vào một buổi sáng cuối tuần, mẹ có thể nói với trẻ: ᵘKế hoạch ngày hôm nay của chúng ta như sau: Bây giờ, hai mẹ con mình sẽ ăn sáng, sau đó đến công viên ngắm hoa. Ngắm hoa xong, chúng ta sẽ về nhà ăn trưa, sau khi ngủ trưa, con đến Cung Thiếu nhi học vẽ tranh. Đến khoảng ba giờ mẹ sẽ tới đón con rồi chúng ta đi chơi công viên. Sau đó, chúng ta về nhà ăn tối. Buổi tối, con viết lại những gì mình đã trải qua vào cuốn nhật kí mẹ mua cho con mấy hôm trước, con thấy được không?”

Hành động này không những giúp trẻ ý thức được tầm quan trọng của việc lập kế hoạch, mà còn dạy trẻ cách tự lên kế hoạch cho hoạt động của mình. Khi trẻ đưa ra yêu cầu của mình, người lớn nên hỏi: “Con có kế hoạch gì không?” Khi trẻ đã dần quen với việc lập kế hoạch trước khi hành động, chúng mới có thể sắp xếp và thực hiện hành động một cách hợp lí nhất. Nếu trẻ đưa ra câu hỏi về kế hoạch hoặc tự lập kế hoạch cho hoạt động của mình, người lớn có thể mạnh dạn để trẻ tự thực hiện kế hoạch đã đặt ra, mình chỉ đứng ngoài hướng dẫn, hỗ trợ hoặc giúp đở khi cần thiết.

## 17.4. HƯỚNG DẪN TRẺ CÁCH LÀM VIỆC THEO KÉ HOẠCH ĐÃ ĐỊNH

Trong cuộc sống, người lớn nên nhắc nhở trẻ về tầm quan trọng của việc lập kế hoạch, đồng thời lên kế hoạch cho mọi hoạt động của trẻ. Đương nhiên, quá trình lên kế hoạch cần có sự tham gia của trẻ. Sau khi kế hoạch được xác định, người lớn nên yêu cầu trẻ làm việc theo kế hoạch đã định, không được bỏ dở giữa chừng, đồng thời giáo dục trẻ tác hại của việc nói mà không làm. Đối với trẻ trong độ tuổi mẫu giáo, cha mẹ nên yêu cầu trẻ tự thu dọn đồ chơi của mình. Đối với học sinh tiểu học, người lớn cần yêu cầu trẻ làm bài và đọc sách một cách nghiêm túc, sau khi hoàn thành tất cả bài tập mới được vui chơi. Với học sinh trung học, cha mẹ có thể yêu cầu con có trách nhiệm với những hành động, việc làm của bản thân, nắm bắt được tiến độ công việc mình đang tiến hành .

Mách nhỏ Hình thành thói quen làm việc có kế hoạch, con người mới có thái độ sống lạc quan, mới có thể thuận lợi đạt được thành công. Trẻ làm việc theo kế hoạch là nguyên vọng của mọi bậc phụ huynh, nhưng thực hiện được nó lại là một việc không hề dễ dàng, Ngay đến người trưởng thành cũng khó có thể làm mọi việc theo đúng kế hoạch, huống hồ là những đứa trẻ với khả năng tự chủ còn chưa thật hoàn thiện. Do đó, có thể nói, bồi dưỡng khả năng làm việc theo kế hoạch cũng là một thử thách khó khăn cho mọi bậc phụ huynh.

# 18.TƯ LẬP, Tự CHỦ

Trong cuộc sống hiện nay, nhiều bậc phụ huynh sợ con mình phải chịu thiệt thòi nên đã quản lí toàn bộ cuộc sống của trẻ, bao gồm cả việc ăn, ngủ, học tập, vui chơi và kết giao bạn bè, hiếm khi động viên và tạo cho trẻ cơ hội được tự suy nghĩ, tự quyết định và tự hành động. Điều này dẫn tới hiện tượng trẻ bị lệ thuộc vào cha mẹ, như người bị thương ở chân phải phụ thuộc vào nạng gỗ vậy. Nếu kéo dài, trẻ dễ hình thành tính cách yếu ớt, không có khả năng chống đỡ trước ảnh hưởng của môi trường. Càng bảo vệ, chiều chuộng thì trẻ càng không thể tự lập, do đó khả năng thích ứng với những thay đổi của cuộc sống càng ngày càng thấp đi.

Tự lập Tự chủ, Tự chịu Trách nhiệm Với cuộc sống của chính mình Hiện nay, nhiều đứa trẻ đang mất dần kĩ năng tự lựa chọn. Một chuyên gia nghiên cứu tâm lí thanh thiếu niên đến khảo sát tại một trường trung học đã thu được kết quả: Trong 200 học sinh được hỏi “Sẽ làm thế nào khi gặp khó khăn trong học tập và đời sống“, hầu như toàn bộ đều có câu trả lời “cầu cứu bố mẹ”, không học sinh nào trả lời tự mình tìm cách giải quyết, khi không thể giải quyết được mới tìm đến cha mẹ xin trợ giúp. Khi được hỏi sau này sẽ làm nghề gì, 70% trẻ trả lời là cần về nhà hỏi cha mẹ rồi mới có thể trả lời được. Khi tổng kết và phân tích các số liệu thu được, chuyên gia đã kết luận: Học sinh hiện nay đang rất thiếu kĩ năng tự chủ, không dám chịu trách nhiệm lựa chọn, hiện tượng này có nguyên nhân xuất phát từ chính phương pháp giáo dục trong gia đình. Vậy sau khi đọc kết quả nghiên cứu này, các bậc phụ huynh có suy nghĩ gì?

Cuộc sống là hàng loạt những lựa chọn liên tiếp, những lựa chọn đó quyết định chất lượng cuộc sống. Hình thành cho trẻ thói quen tự lựa chọn sẽ giúp chúng sớm thích nghi với cuộc sống xã hội, thẳng thắn đối mặt với khó khăn .

Thực ra, ngay từ khi còn nhỏ, trẻ đã có nguyện vọng muốn được tự mình quyết định. Khi trưởng thành, việc mong muốn được thể hiện bản thân càng trở nên mạnh mẽ. Do đó, người lớn cần tôn trọng nhu cầu, sở thích và quyết định

của trẻ; động viên trẻ thể hiện chính kiến và cảm xúc; khi có chuyện xảy ra nên cùng trẻ thương lượng, lắng nghe ý kiến của trẻ, cho trẻ quyền lựa chọn và quyết định, cho phép trẻ có ý kiến đối lập. Người lớn nên tạo cho trẻ cơ hội được tiếp xúc nhiều hơn với cuộc sống để được rèn luyện, có như vậy trẻ mới có thể trưởng thành và có kĩ năng giao tiếp xã hội hoàn chỉnh .

Nếu trẻ thiếu kĩ năng tự quyết thì trách nhiệm chính thuộc về cha mẹ. Nhiều bậc phụ huynh quá nuồng chiều, cho rằng điều mình làm cho con là tốt nhất, thêm vào đó không yên tâm để trẻ tự quyết nên thường xuyên đưa ra quyết định thay trẻ. Thời gian qua đi, trẻ sẽ hình thành tâm lí rằng, quyết định của mình mãi mãi không tốt bằng quyết định của cha mẹ, mọi chuyện đều do người lớn quyết định, bản thân không cần suy nghĩ nhiều, cũng không cần có chủ kiến. Nhiều người còn lầm tưởng rằng, khi trẻ trưởng thành sẽ tự biết suy nghĩ và quyết định độc lập mà không biết rằng, đó là thói quen cần được hình thành và rèn luyện ngay từ khi còn nhỏ .

làm thế nào để hình thành cho trẻ kĩ năng tự quyết?

Bồi dưỡng, hướng dẫn trẻ không thể quá cưỡng ép, cũng không thể quá thuận theo tự nhiên. Tôn trọng các quy luật khách quan, tạo điều kiện và môi trường thích hợp để trẻ tự rèn luyện, đó là phương pháp đúng đắn và hiệu quả nhất.

## 18.1. GIÚP TRẺ NHẬN THỨC ĐÚNG ĐẮN VÊ BẢN THÂN

Tự nhận thức bản thân là yếu tố cơ bản khi hình thành cho trẻ kĩ năng tự quyết. Chỉ khi tự ý thức được bản thân, đối diện với những lựa chọn khác nhau, trẻ mới có thể đưa ra những quyết định đúng đắn.

## 18.2 TRAO QUYỀN Tự QUYẾT CHO TRẺ

Mẹ đưa Hoa đến Cung Thiếu nhi đăng kí lớp học piano. Ban đầu, Hoa rất chăm chỉ tập luyện, đến Cung Thiếu nhi học tập rất đều đặn. Một hôm, khi đi ngang qua lớp học múa, nhìn thấy các bạn nhỏ đang tập múa ba lê, Hoa cảm thấy

rất hứng thú nên nói với mẹ muốn nghỉ học piano, chuyển sang học múa. Mẹ hỏi Hoa có chắc chắn với quyết định đó không, Hoa kiên định gật đầu. Thế là, mẹ tôn trọng quyết định của em, xin cho Hoa chuyển sang học ba lê và yêu cầu em phải cố gắng luyện tập để đạt kết quả cao nhất.

Nhiều bậc phụ huynh thường không để ý tới quyết định và nguyện vọng của trẻ, nguyên nhân do không tin tưởng trẻ, cho rằng trẻ còn nhỏ, vẫn chưa đến lúc có thể tự lập, sợ trẻ làm sai... hậu quả là dần khiến trẻ mất tự tin, Người lớn thường quan tâm đến trẻ, từ khi trẻ thức dậy, ăn sáng, đến trường, tan học, làm bài tập... thậm chí còn thay trẻ làm tất cả mọi việc .

Nếu nhìn qua thì có thể cho rằng đó là hành vi thể hiện tình yêu và sự quan tâm của người lớn đối với trẻ, nhưng kì thực đó cũng là nguyên nhân chủ yếu hình thành nên tính ỷ lại.

Người lớn có thể liệt kê các lựa chọn, những khả năng có thể xảy ra để trẻ đưa ra sự lựa chọn của riêng mình, Đương nhiên, người lớn không thể không quan tâm. Bố mẹ có thể tìm hiểu cơ sở và động cơ thúc đẩy trẻ đưa ra quyết định như vậy, kể cho trẻ nghe kinh nghiêm mình đã trải qua, bày tỏ ý kiến của mình, nếu quyết định của trẻ có vấn đề, người lớn và trẻ cần cùng nhau thảo luận, cùng giải quyết. Khi giao cho trẻ quyền tự quyết, người lớn nên trang bị cho trẻ đầy đủ những kiến thức có liên quan, cùng trẻ phân tích những khả năng có thể xảy ra, đồng thời yêu cầu trẻ tự chịu trách nhiệm. Nếu sự lựa chọn đó là sai lầm, người lớn cần động viên trẻ dũng cảm chịu trách nhiệm với quyết định của bản thân. Cần khiến trẻ hiểu rằng, khi đã quyết định, chúng ta cần phải cố gắng để làm bằng được, nếu làm không tốt cũng không nên nản chí, có thể tiếp tục cố gắng phấn đấu cho những mục tiêu mới, tránh lặp lại những sai lầm trong tương lai.

## 18.3. TẠO MÔI TRƯỜNG GIA ĐÌNH HÒA THUẬN VÀ DÂN CHỦ

Trong suốt quá trình trưởng thành, gia đình là chiếc nôi nâng đỡ, cũng là môi trường hoạt động chủ yếu của trẻ. Gia đình hòa thuận có những ảnh hưởng nhất định tới tinh thần, tính cách, nhu cầu và nguyện vọng của trẻ. Quá trình hình

thành kĩ năng tự quyết cũng cần sự hỗ trợ của một môi trường gia đình hòa thuận và dân chủ. Cha mẹ cần coi trẻ như một đối tượng bình đẳng khi thảo luận, cho phép trẻ được đưa ra chính kiến, hạn chế sử dụng những câu mang tính chất ép buộc như “Con nhất định phải nghe lời bố mẹ”, “Nếu con không nghe lời, bố mẹ sẽ không chăm sóc con nữa”... Những cách nói trên thể hiện cha mẹ không tin tưởng và không tâm lí, kết hợp với những khuôn mặt nghiêm khắc, khiến cho không khí trong gia đình trở nên căng thẳng, trẻ sẽ cảm thấy áp lực. Khi đỏ, cha mẹ khó có thể trở thành người bạn thân thiết của trẻ, những ý kiến chung và sự đồng cảm ngày càng ít đi.

## 18.4. HƯỚNG DẪN TRẺ CÁCH Tự GIẢI QƯYÉT VẤN ĐÈ

Người lớn cần hướng dẫn trẻ cách tự giải quyết vấn đề, trong quá trình giải quyết cần xác định rõ tư tưởng chủ đạo. Ví dụ, người lớn có thể để trẻ tự quyết các vấn đề thường ngày như ăn, mặc, sắp xếp sách vở, đồ chơi... Khi trẻ làm chưa tốt, cha mẹ phải kiên nhẫn chỉ dạy. Khi trẻ gặp phải những vấn đề khúc mắc nhất thời chưa giải quyết được, người lớn không nên vội vàng can thiệp, mà nên để trẻ trở thành chủ thể quyết định. Khi trang trí phòng, nên gợi ý cho trẻ lựa chọn những họa tiết mình yêu thích, những màu sắc đồ chơi mình yêu quý, động viên trẻ đưa ra những ý kiến sáng tạo và kiên định với quyết định của mình .

Trẻ luôn hi vọng người lớn có thể tin tưởng và giao quyền tự quyết cho mình. Nếu cha mẹ thường xuyên cổ vũ động viên “Con nhất định sẽ làm được!”, “Bố mẹ cho con quyền quyết định!”, “Bố mẹ tin rằng con sẽ có sự lựa chọn đúng đắn!”... trẻ sẽ càng tự tin hơn với quyết định của mình .

Mẹ của vận động viên bóng rổ Michael Jordan đã có trải nghiệm rất sâu sắc rằng: “Khi buông tay, bạn sẽ cảm thấy không nỡ. Điều không yên tâm nhất chính là giao quyền quyết định tương lai cho con trẻ. Con nên tự đưa ra quyết định quan trọng liên quan đến cả cuộc đời, tự lựa chọn những con đường dẫn đến thành công khác với những người khác”. Tóm lại, người lớn nên tôn trọng mọi quyết định của trẻ, dùng những điều thực tế để giáo dục trẻ .

Mách nhỏ Một triêt gia đã từng nói: “Cha mẹ kí thác niêm hi vọng của bản thân lên đôi vai trẻ, đó là việc làm vô cùng tàn nhẫn, chi bằng hãy trao cho chúng quyền quyết định tương lai của chính mình”. Cuộc sống là tổ hợp của vô số những lựa chọn, nếu không có kĩ năng tự quyết thì sẽ không thể đứng vững trong xã hội. Tập cho trẻ kĩ năng tự quyết ngay từ khi còn nhỏ là điều vô cùng quan trọng.

# 19.KIÊN NHẪN

Thường ngày, chúng ta thường xuyên nghe thấy những câu than phiền dạng như “Con tôi rất thông minh, mỗi tội làm việc không đến nơi đến chốn, lúc nào cũng đầu voi đuôi chuột, bỏ dở giữa chừng”. Thực tế, tính kiên nhẫn chỉ mang tính tương đối. Trẻ càng nhỏ tuổi, sự kiên nhẫn và tính ổn định khi làm việc càng thấp. Nguyên nhân có thể xuất phát từ phía cha mẹ (nếu cha mẹ thường xuyên phàn nàn, trẻ sẽ cảm thấy bối rối, không biết nên làm thế nào), cũng có thể xuất phát từ bản thân trẻ (một số trẻ thể chất yếu ớt, khó có thể tập trung làm việc). Thậm chí, có người còn không hiểu được mong muốn thực sự của trẻ, hoàn toàn chiều theo ý muốn của con, điều này cũng khiến trẻ cảm thấy khó có thể chuyên tâm làm một việc gì đó .

lòng kiên nhẫn không phải là bẩm sinh mà cần phải bồi dưỡng con của bạn có những biểu hiện dưới đây hay không?

• Thức ăn trong bát vẫn chưa ăn hết đã vội đòi ăn những món ăn khác .

• Khi đến công viên, vừa nhìn thấy trò chơi yêu thích đã lập tức chạy đến đòi chơi trước, bất chấp các bạn khác đang xếp hàng rất trật tự .

• Tham gia sinh hoạt trong câu lạc bộ, khi nhận ra mình không thể làm được, trẻ lập tức từ bỏ, không tiếp tục cố gắng phấn đấu .

• Khi yêu cầu khồng được đáp ứng, trẻ lập tức cáu gắt, thậm chí mất kiểm soát.

• Không tuân theo các quy định như xếp hàng...

• Làm việc thiếu kế hoạch cụ thể, muốn làm thì làm, không muốn làm thì sẵn sàng từ bỏ.

• Không hiểu kiên nhẫn là gì, không kiên nhẫn làm bất kì chuyện gì.

Tất cả những hành vi trên đều là biểu hiện của sự thiếu kiên nhẫn, do đó người lớn thường nói, đứa trẻ nào cũng hấp tấp, vội vàng. Những trẻ thiếu kiên nhẫn thường dễ bị ảnh hưởng tâm lí, chỉ cần một lần không thành công sẽ không chịu đựng được cảm giác thất bại, không đủ bình tĩnh để suy nghĩ đánh giá vấn

đề, không thể vượt qua khó khăn, ảnh hưởng đến học tập và cả cuộc sống. Trẻ thiếu kiên nhẫn là đặc trưng của lứa tuổi. Trẻ đang ở trong giai đoạn phát triển và tự hoàn thiện, các chức năng của cơ thể vẫn chưa kiện toàn, sức tập trung và ý chí chưa vững chắc, do đó thường không kiên nhẫn. Tuổi càng nhỏ, hiện tượng trên càng nổi bật. Việc trẻ làm việc có đầu có cuối là một vấn đề liên quan đến ý chí. Ý chí có kiên định hay không ảnh hưởng rất lớn đến sự thành bại của quá trình học tập và lao động của trẻ sau này. Các chuyên gia nhấn mạnh, cha mẹ nên nắm vững khả năng và tính cách của con mình. Nếu con mình thiếu kiên nhẫn, cha mẹ nên giáo dục ngay từ khi còn nhỏ; trẻ càng lớn, hiệu quả giáo dục càng giảm.

## 19.1. HƯỚNG DẪN TRẺ KIÊN NHẪN

Nhiều trẻ không có tính kiên nhẫn, nguyên nhân chủ yếu là do yêu cầu của cha mẹ không chặt chẽ. Người lớn cần kịp thời hướng dẫn trẻ sửa chữa thói quen làm việc thiếu kiên nhẫn. Khi bắt đầu làm quen với một hoạt động mới, cần yêu cầu trẻ làm việc phải hoàn chỉnh. Ví dụ, người lớn yêu cầu trẻ sau khi vẽ xong thì đi tắm. Khi trẻ đi tắm, chúng ta cần yêu cầu trẻ xác định xem mình đã hoàn thành công việc được giao hay chưa...

## 19.2. NÊU GƯƠNG TỐT

Cha mẹ là người thầy đầu tiên của trẻ. Mỗi ngày, trẻ đều quan sát mọi hành động, cử chỉ, lời nói của cha mẹ và học theo. Tục ngữ nói: “Cha nào con nấy”. Nếu muốn trẻ hình thành được những thói quen tốt ngay từ khi còn nhỏ, cha mẹ cần là khuôn mẫu cho trẻ noi theo. Làm bất cứ việc gì, người lớn đều cần phải kiên nhẫn, nghiêm túc và làm hoàn chỉnh, làm tấm gương tốt cho trẻ noi theo.

## 19.3. TẠO NHỮNG TRỞ NGẠI NHẤT ĐỊNH ĐẺ RÈN LUYỆN TÍNH KIÊN NHẢN

Khi yêu cầu trẻ hoàn thành một việc, cần tạo nên một số trở ngại, đồng thời tạo điều kiện cho trẻ tự khắc phục khó khăn. Nhu vậy, chúng ta mới có thể kích thích được tinh thần hiếu thắng, giúp trẻ có thêm động lực để hoàn thành nhiệm vụ. Đương nhiên, để vượt qua khó khăn, trẻ cần phải cố gắng, do đó kiên nhẫn là kết quả của quá trình rèn luyện ý chí, hoàn cảnh càng khó khăn thì càng dễ rèn luyện tính kiên nhẫn. Người lớn cần động viên trẻ không nên bỏ dở giữa chừng, cần giải thích cho trẻ hiểu muốn làm tốt bất cứ việc gì đều cần phải cố gắng, Khi trẻ nỗ lực quyết tâm hoàn thành nhiệm vụ, cha mẹ cần khen ngợi kịp thời để trẻ nhận ra rằng, việc mình đang nỗ lực là điều đúng đắn và đáng tự hào .

Lúc còn nhỏ, khi cảm thấy đói, trẻ thường lập tức đòi ăn, khi khát lập tức đòi uống, muốn chơi lập tức sẽ đòi đồ chơi. Lúc đó, người lớn không nên ngay lập tức đáp ứng nguyện vọng của trẻ mà nên kéo dài một khoảng thời gian nhất định, như vậy có thể rèn luyện tính kiên nhẫn cho trẻ ngay từ khi còn nhỏ.

## 19.4. MẸO VẶT RÈN LUYỆN TÍNH KIÊN NHẨN

a. trò chơi Muốn hình thành tính kiên nhẫn, trước tiên chúng ta cần bồi dưỡng khả năng tập trung chú ý, đỏ chính là nền tảng cơ sở của tính kiên nhẫn. Nếu trẻ có khả năng tập trung chú ý, tính kiên nhẫn sẽ dễ dàng được hình thành. Người lớn có thể cho trẻ chơi những trò chơi đòi hỏi tập trung chú ý như tìm hình khác biệt, tìm lỗi sai, ghép tranh... Trẻ tập trung chú ý chơi, người lớn cũng có thể tập trung làm việc khác .

b. Phần thưởng Mỗi đứa trẻ đều cần có mục tiêu riêng thì làm việc mới có nghị lực. Khi trẻ muốn có một thứ gì đó, người lớn có thể đặt ra mục tiêu, nếu trẻ đạt được sẽ có thưởng. Trẻ càng lớn, yêu cầu phải càng cao, điều quan trọng nhất là những mục tiêu đó cần cụ thể, rõ ràng và hợp lí. Người lớn có thể sử dụng thẻ thưởng hoặc giấy thưởng để trẻ có thể kiểm soát được sự tiến bộ của bản thân .

c. bồi dưỡng dam mê Trẻ càng có nhiều dam mê thì càng dễ hình thành tính kiên nhẫn. Thực ra, một yếu tố quan trọng của tính kiên nhẫn chính là năng lực trì hoãn sự hưởng thụ. Trong quá trình này, nhờ sự rèn luyện của thời gian, trẻ

vẫn giữ được tâm trạng ổn định, như vậy tính kiên nhẫn tự nhiên sẽ được hình thành.

Trẻ rèn luyện được tính kiên nhẫn và biết chờ đợi thì mới có kĩ năng tự kiềm chế bản thân, sau này mới có thể làm việc một cách vững vàng .

Mách nhỏ Hiếm có đứa trẻ nào có thể chú ý làm một việc trong thời gian dài, thêm vào đó, người lớn thường không chú ý bồi dưỡng tính kiên nhẫn nên trẻ thường thiếu tính nhẫn nại, không thích chờ đợi. Bồi dưỡng tính kiên nhẫn và nghị lực nên bắt đầu ngay từ khi trẻ còn nhỏ. Quá trình này chắc chắn sẽ gặp ít nhiều khó khăn, nhưng người lớn phải cố gắng nhẫn nại, giúp trẻ có động lực để vượt qua khó khăn và dần dần trưởng thành.

# 20.LÀM VIỆC CÓ HIỆU QUẢ

Con bạn có thường xuyên lãng phí thời gian, không đúng giờ, thường xuyên lười biếng hoặc kéo dài thời gian, làm việc chậm chạp, lúc nào cũng chậm hơn người khác? Nhiều bậc phụ huynh cảm thấy vô cùng lo lắng, sợ rằng sau khi trưởng thành trẻ sẽ không làm được việc lớn, vì vậy muốn giúp trẻ điều chỉnh quan niệm và thói quen về thời gian, nâng cao hiệu quả làm việc, nhưng không biết phải làm như thế nào .

Thay đổi quan niệm về Thời gian, nâng cao hiệu quả làm Việc Sau khi thức dậy, trẻ ăn sáng, mặc quần áo, chuẩn bị sách vở một cách chậm chạp khiến người lớn đang vội đi làm cảm thấy rất sốt ruột. Khi làm bài tập, trẻ làm bài được một lúc lại ngồi ngây ra hoặc quay sang nghịch đồ dùng học tập... Đối mặt với sự chậm chạp của trẻ, người lớn thường cảm thấy rất sốt ruột nhưng không làm gì được. Nếu gặp phải tình huống trẻ cố ý kéo dài thời gian, người lớn cần giữ bình tĩnh. Nếu ngay lúc đó, cha mẹ lớn tiếng mắng mỏ giáo huấn, sự việc sẽ càng xấu đi.

Nếu sự chậm chạp không được người lớn điều chỉnh kịp thời, lâu dần sẽ trở thành thói quen, lúc đó muốn sửa đổi là vô cùng khó. Chậm chạp, lừng chừng trong học tập và công việc sẽ gây ra nhiều ảnh hưởng tiêu cực, do đó người lớn cần sắp xếp cuộc sống của trẻ một cách hợp lí, kể cả những việc nhỏ nhặt nhất, hướng dẫn trẻ cách nâng cao hiệu quả công việc, giúp trẻ khắc phục thói quen lề mề, cố ý kéo dài thời gian.

## 20.1. VAI TRÒ CỦA ĐÔNG HÒ

Cha mẹ cần giúp trẻ nâng cao quan niệm về thời gian, đồng thời hướng dẫn chúng cách sử dụng thời gian một cách hiệu quả. Hiện tượng trẻ làm việc chậm chạp là do chúng khồng có khái niệm về thời gian. Nên cho trẻ biết rằng, việc lề mề sẽ gây ra nhiều hậu quả tiêu cực cho cha mẹ và cả cho bản thân trẻ, từ đó trẻ

sẽ tự nhận thức và điêu chỉnh. Người lớn có thê cùng trẻ đưa ra một kê hoạch cụ thể và cùng giám sát thực hiện, trẻ có thể giám sát cha mẹ có chậm chạp hay không, sau đó trao đổi kết quả quan sát được. Ngoài ra, chúng ta có thể giúp trẻ xây dựng thời gian biểu cụ thể, ghi lại thời gian làm mọi việc trong ngày như thức dậy, ăn uống, thay quần áo, đi học, vui chơi... sau một khoảng thời gian nhất định sẽ nhận xét sự tiến bộ của trẻ. Nhờ đó, trẻ có thể nhận thức được sự tiến bộ khi tuân thủ thời gian, sau đỏ sẽ chủ động nâng cao hiệu quả làm việc và học tập, dần hình thành nên quan niệm đúng đắn về thời gian.

## 20.2. HƯỚNG DẪN ĐÚNG CÁCH

Muốn trẻ có quan niệm đúng đắn, tích cực về thời gian, người lớn cũng cần tiết kiệm và trân trọng thời gian, làm việc có hiệu quả để làm gương cho trẻ noi theo .

Người lớn có thể giúp trẻ lập một thời gian biểu hợp lí, quy định rõ thời gian làm mọi việc, không ngừng động viên và yêu cầu trẻ tuân thủ. Ví dụ: yêu cầu trẻ thức dậy đúng giờ, nếu làm đúng sẽ được thưởng một bông hoa, nếu đủ năm bông hoa sẽ được đáp ứng một yêu cầu nhất định như đi chơi công viên hoặc mua đồ...

Nếu qua một khoảng thời gian rèn luyện mà trẻ vẫn chậm chạp, cha mẹ cũng đừng quá lo lắng. Người lớn có thể tìm hiểu nguyên nhân khiến trẻ tiến bộ chậm hoặc không tiến bộ, từ đó đưa ra những phương pháp xử lí thích hợp.

## 20.3. CHO TRẺ QUYỀN Tự QUYẾT

Quá bao bọc và bảo vệ trẻ cũng là một trong những nguyên nhân gây nên hiện tượng trẻ làm việc chậm chạp, lười biếng hoặc ỷ lại vào người lớn. Trẻ biết rằng bố mẹ sẽ giúp mình ăn cơm, mặc quần áo, thu dọn nhà cửa... nên bản thân không cần động tay. Vì vậy, chúng ta nên cho trẻ quyền tự quyết định chuyện của mình, có như vậy trẻ mới rèn luyện được kĩ năng giải quyết công việc và cảm

thấy tự tin hơn.

## 20.4. HƯỚNG DẪN TRẺ KĨ NĂNG

Người lớn cần chú ý quan sát tìm hiểu sở thích của trẻ như bơi lội, võ thuật, múa, mĩ thuật, piano... sau đó khuyến khích trẻ bồi dưỡng một kĩ năng nhất định. Hành động của con người có tính tổng thể, qua quá trình học tập và rèn luyện, trẻ sẽ dần trở nên thành thục, điều này có những ảnh hưởng nhất định tới những công việc khác, nâng cao hiệu quả học tập của trẻ.

## 20.5. CHO TRẺ THỂ NGHIỆM CẢM GIÁC THÀNH CÔNG

Khi cảm nhận được thành quả của sự thành công, trẻ mới tích cực phát huy, từ đó hình thành nên thói quen tốt. Nhưng cha mẹ cần chú ý, khi tốc độ và hiệu quả hoạt động của trẻ tăng lên, thời gian sẽ thừa ra, chúng ta nên trả khoảng thời gian đó lại cho trẻ, không nên được nước lấn tới. Khi trẻ hoàn thành nhiệm vụ trước thời hạn, cha mẹ có thể cho trẻ thời gian hoạt động tự do để trẻ làm những việc mình thích. Nếu chúng ta tự ý sắp xếp khoảng thời gian dôi ra đó để yêu cầu trẻ làm thêm những việc khác thì sẽ làm giảm tính tích cực và tự giác của trẻ.

## 20.6. TẠO Cơ HỘI CHO TRẺ NẾM TRẢI sự THẤT BẠI

Khi nếm trải sự cay đắng của thất bại, trẻ mới tự giác điều chỉnh tốc độ và hiệu quả làm việc của bản thân. Người lớn cho trẻ tự chịu trách nhiệm với hậu quả do việc chậm chạp gây ra cũng là một phương pháp hữu hiệu giúp trẻ sửa thói quen khồng tồn trọng thời gian. Ví dụ: Nếu trẻ dậy muộn, người lớn không cần giúp, chỉ cần nhắc nhở “Nếu con không nhanh lên, chắc chắn sẽ muộn học!” Nếu trẻ vẫn tiếp tục lừng chừng, cha mẹ nên cho trẻ trải nghiệm một lần hậu quả của việc đi học muộn. Thầy cô giáo sẽ hỏi lí do đi học muộn, sau khi bị phê bình, trẻ sẽ cảm nhận được tác hại của việc chậm chạp, sau đó sẽ tự mình sửa đổi.

Nhiều đứa trẻ làm việc chậm chạp do chưa quen, sau khi luyện tập vài lần, chắc chắn tốc độ và hiệu quả sẽ được nâng cao .

Mách nhỏ Khi học, trẻ chậm chạp lừng chừng, nhưng khi chơi lại rất tích cực. Muốn nâng cao hiệu quả học tập, người lớn cần chú ý quan sát và tìm hiểu tính cách của trẻ, giáo dục trẻ cần biết tôn trọng thời gian, dần hình thành thói quen đúng giờ. Một khi trẻ đã hình thành được thói quen này, bất luận là thức dậy, chuẩn bị hay thu dọn đồ đạc, tất cả đều sẽ được hoàn thành một cách nhanh gọn và hiệu quả.

# 21.LÀM VIỆC HOÀN CHỈNH

Hiện nay, nhiều đứa trẻ làm việc không trọn vẹn, hay bỏ dở giữa chừng. Bất kể làm việc lớn hay việc nhỏ, chúng đều hành động theo sở thích và tâm trạng, không để ý tới hậu quả. Vì quá nuông chiều, người lớn cũng không kịp thời điều chỉnh, để trẻ hình thành nên thói quen xấu, lúc đó có muốn sửa đổi thì cũng đã quá muộn.

làm Việc có đầu có cuối mới có Thể Thành công Muốn trẻ làm việc có đầu có cuối, các bậc phụ huynh có thể tham khảo những biện pháp dưới đây:

## 21.1. YÊU CÀU NGHIÊM KHẮC

Đối với những thói quen xấu, nếu không áp dụng những biện pháp nghiêm khắc thì khó có thể sửa đổi được. Đối với những hành vi tốt, cần có những yêu cầu mới để tiếp tục duy trì và củng cố. Một số bậc phụ huynh do nhất thời hứng thú nên đã giao cho trẻ một nhiệm vụ nào đó, khi mới bắt đầu thì chăm chỉ giám sát, sau đó lại không yêu cầu chúng hoàn thành. Đó là một trong những nguyên nhân khiến trẻ làm việc không trọn vẹn.

## 21.2. CỔ VŨ ĐỘNG VIÊN

Nếu trẻ thấy khó, muốn rút lui, không muốn tiếp tục hoàn thành công việc, người lớn không nên mắng mỏ hay cằn nhằn, càng không được châm chọc, bởi làm như vậy sẽ khiến trẻ hình thành tâm lí phản kháng, đồng thời làm tổn thương lòng tự trọng của trẻ. Trong những trường hợp như vậy, cha mẹ nên quan sát theo dõi kĩ lưỡng, đưa ra những ý kiến đóng góp kịp thời, và đúng mực, khẳng định từng bước tiến của trẻ, tích cực biểu dương, giúp trẻ cảm thấy tự tin hơn, từ đó hình thành nên quyết tâm hoàn thành nhiệm vụ.

## 21.3. BÒI DƯỠNG KHẢ NĂNG Tự KIÈM CHÉ

Tự kiêm chê là khả năng tự kiêm soát và không chê hành động của bản thân, biểu hiện chủ yếu là trẻ có thể tự hoàn thành nhiệm vụ đã đặt ra, tự kiểm soát những hành vi của bản thân. Do tuổi còn nhỏ, khả năng tập trung chưa ổn định, khả năng tự khống chế chưa hình thành, nên khi làm việc trẻ thường có bắt đầu mà không có kết thúc. Cha mẹ nên bắt đầu hướng dẫn trẻ từ những hành động nhỏ nhất trong cuộc sống. Trước tiên, chúng ta có thể đưa ra những yêu cầu nhỏ và hỗ trợ trẻ hoàn thành, Sau đó, nhiệm vụ dần tăng lên cả về chất và lượng, trẻ sẽ dần học được cách tự điều chỉnh và kiểm soát hành động của mình, cố gắng nỗ lực và làm việc một cách nghiêm túc.

## 21.4. BỒI DƯỠNG TINH THẦN TRÁCH NHIỆM

Trẻ làm việc thường theo cảm hứng, với những việc không thích, trẻ thường bỏ dở giữa chừng. Lúc này, người lớn nên coi đó như một nhiệm vụ giao cho trẻ. Ví dụ: Trong nhà có nuôi một chú chó nhỏ, người lớn giao cho trẻ phụ trách việc cho chó ăn và uống. Khi trẻ cảm nhận được tinh thần trách nhiệm, chúng sể có dũng khí vượt qua mọi khó khăn, nỗ lực hết mình để hoàn thành nhiệm vụ, dần hình thành nên một thói quen tốt.

## 21.5. VẶN DỤNG TÂM LÍ "Tự HOÀN THÀNH"

Một chuyên gia Tâm lí học người Mỹ đã tiến hành thực nghiệm với 138 học sinh. Ông sắp xếp hàng loạt bài tập, yêu cầu học sinh hoàn thành hai phần bài tập, phần thứ nhất làm liên tục cho đến khi hoàn thành, phần thứ hai bị gián đoạn trong quá trình làm. Một giờ sau, chuyên gia tiến hành khảo sát và thu được kết quả: Khả năng ghi nhớ của học sinh khi làm phần bài tập thứ hai cao hơn nhiều so với phần bài tập thứ nhất. Chuyên gia rút ra kết luận: Con người thường dễ quên những nhiệm vụ đã hoàn thành bởi Unhu cầu hoàn thành" đã được đáp ứng

đầy đủ. Ngược lại, chúng ta lại rất nhớ những nhiệm vụ chưa hoàn thành bởi "nhu cầu hoàn thành" vẫn chưa được đáp ứng. Các chuyên gia gọi hiện tượng đó là tâm lí "tự hoàn thành" .

Khi hoàn thành một nhiệm vụ, con người thường cảm thấy rất vui vẻ. Khi chưa hoàn thành, trong lòng thường cảm thấy không yên tâm. Khi một người lo lắng không thể hoàn thành hoặc phải tốn rất nhiều công sức mới có thể hoàn thành nhiệm vụ, để tránh ảnh hưởng của tâm trạng không vưi, chúng ta thường lựa chọn cách kéo dài thời gian. Tâm lí "tự hoàn thành" nhiều lúc cũng gây ra những phản ứng trái ngược: Kéo dài thời gian, có bắt đầu nhưng không có kết thúc .

Tâm lí "tự hoàn thành" cũng giống như một vòng tròn, nếu vẽ được vòng tròn hoàn chỉnh đương nhiên là điều tốt nhất, nhưng không vẽ được hình tròn thì cũng không có gì nghiêm trọng. Chúng ta nên vượt qua mọi khó khăn để hoàn thành nhiệm vụ, cho dù kết quả không được như ý muốn cũng không có gì đáng buồn. Chúng ta nên căn cứ theo tầm quan trọng và độ cấp bách để chia mọi công việc hàng ngày thành 3 loại: loại thứ nhất bắt buộc phải có bắt đầu và kết thúc hoàn chỉnh, loại thứ hai cố gắng hoàn thành, loại thứ ba có thể tùy cơ ứng biến. Đối với trẻ, người lớn có thể lợi dụng nguyên lí vẹn toàn để hình thành thói quen tốt cho trẻ, yêu cầu trẻ hoàn thành những công việc bắt buộc phải hoàn thành .

Mách nhỏ Do mỗi đứa trẻ có hoàn cảnh sống và tính cách khác nhau, muốn sửa chữa những thói quen không tốt, chúng ta cần sử dụng những phương pháp khác nhau. Trong quá trình bồi dưỡng thói quen làm việc có đầu có cuối, lòng kiên trì và sự hướng dẫn tận tình, đúng lúc của cha mẹ là yếu tố quyết định.

# 22.TỈ MỈ, NGHIÊM TÚC

Làm việc thiếu nghiêm túc là căn bệnh thường thấy của nhiều trẻ. Làm việc không tỉ mỉ dễ dẫn tới nhiều hậu quả nghiêm trọng, về lâu dài, thói quen này sẽ ảnh hưởng tới thành công trong tương lai của trẻ. Từ góc độ cuộc sống, thiếu nghiêm túc khiến trẻ làm trước quên sau, ảnh hưởng tới học tập. Tỉ mỉ là một kĩ năng, một phẩm chất tốt, hoàn toàn có thể bồi dưỡng được .

làm Việc Tỉ mỉ, nghiêm Túc mới không phạm sai lầm Đối với sai lầm của trẻ, người lớn khồng nên lớn tiếng chỉ trích hoặc giáo huấn, bởi thói quen làm việc bừa bãi không thể được điều chỉnh bằng cách mắng mỏ. Trách mắng quá nhiều sẽ khiến trẻ có cảm giác sợ hãi. Những lần làm nhiệm vụ sau đó, trẻ nhất định sẽ nhắc nhở mình: “Nhất định phải cẩn thận, không được làm sai, nếu không sẽ bị cha mẹ mắng”. Trạng thái tâm lí này không có lợi cho trẻ, ảnh hưởng tới sự chú ý và năng lực của trẻ, nói một cách đơn giản, trẻ càng không muốn phạm lỗi thì càng dễ phạm lỗi. Vì vậy người lớn nên quan sát mọi biểu hiện của trẻ, sau đó đưa ra những kế hoạch và phương pháp cụ thể để giúp trẻ sửa đổi thói quen làm trước quên sau.

## 22.1. BẮT ĐÀU TỪ NHỮNG VIỆC NHỎ NHẤT

Bắt đầu từ những việc nhỏ chính là con đường quyết định để hình thành nên thói quen làm việc tỉ mỉ.

Làm tốt những việc nhỏ, chúng ta mới có thể hoàn thành những việc lớn..

Đe trẻ hình thành thói quen, cha mẹ có thể bắt đầu từ việc yêu cầu trẻ tự dọn dẹp phòng của mình. Sau khi ngủ dậy, yêu cầu trẻ gấp chăn, dọn giường, sắp xếp sách vở, sau khi làm xong bài tập nên sắp xếp cặp sách để ngày mai đi học, sau đó người lớn cần kiểm tra tỉ mỉ xem trẻ đã hoàn thành chưa. Khi trẻ làm việc, người lớn cần thường xuyên nhắc nhở, hướng dẫn và động viên kịp thời. Trẻ còn nhỏ, độ thành thục và tính chính xác chưa cao, do đó cha mẹ không thế dùng tiêu

chuẩn của người lớn để áp đặt cho trẻ. Nếu trẻ làm chua tốt hoặc không làm được, người lớn không nên quá lo lắng, tuyệt đối không quát mắng, châm chọc hay chế giễu trẻ. Sau một khoảng thời gian, trẻ sẽ hình thành nên thói quen làm việc một cách nghiêm túc.

## 22.2. NÂNG CAO HỨNG THÚ LÀM VIỆC

Mọi người đều tỉ mỉ, thậm chí chủ động giải quyết đối với những việc mình có hứng thú. Do đó, muốn hình thành thói quen tỉ mỉ, người lớn cần chú ý bồi dưỡng niềm đam mê và hứng thú cho trẻ .

Người lớn có thể thường xuyên động viên, giúp trẻ cảm thấy tự tin và duy trì tính cẩn thận cũng như sự tự giác khi làm mọi việc. Ai cũng thích được khen, nhưng nếu được khen quá nhiều sẽ phản tác dụng. Ban đầu, khi trẻ có chút tiến bộ, người lớn có thể biểu dương kịp thời, như vậy trẻ sẽ cảm thấy rất hứng thú. Tuy nhiên, những lời khen sau đó thường không có tác dụng như lần đầu tiên. Khi thói quen làm việc không tỉ mỉ xuất hiện trở lại, người lớn cần thay đổi hình thức khen thưởng. Ví dụ, có thể nói: “Khi nãy mẹ có nói chuyện với cô giáo chủ nhiệm của con, cô nói con đã cẩn thận hơn trước rất nhiều”, hoặc khi bạn bè của con đến nhà, bố mẹ hỏi chúng về những hành động thể hiện con mình rất tỉ mỉ, gợi ý để con mình nhận được sự đồng tình và ngợi khen từ phía bạn bè .

Người lớn có thể thường xuyên hỏi ý kiến trẻ, như vậy trẻ sẽ có cảm giác thành công. Nếu thấy mình dù làm như thế nào cũng vẫn không thể đạt được mục đích mong muốn, chúng sẽ cảm thấy rất vô nghĩa. Để giúp trẻ nhận thức được việc mình đang làm là có ý nghĩa, người lớn nên thường xuyên ”nhờ”trẻ, ví dụ: “Mẹ muốn đọc sách hướng dẫn cách sử dụng của lò vi sóng nhưng tìm mãi không thấy, con tìm hộ mẹ được không?” Khi trẻ tìm được sách hướng dẫn, người lớn nên khen: “Mẹ thật là lộn xộn, đúng là con ngăn nắp, tinh ý hơn mẹ rồi!” Như vậy, trẻ sẽ cho rằng việc dọn dẹp phòng ốc, sắp xếp lại mọi vật trong nhà là rất có ý nghĩa, lần sau sẽ cố gắng phát huy. Một ví dụ khác: “Con của một đồng nghiệp và một người bạn của bố có hỏi bố hai vấn đề, nhưng bố quên mất

phải làm như thế nào rồi. Con có thể hướng dẫn cho bố được không?” Khi trẻ giải đáp được câu hỏi, chúng sẽ cảm thấy vô cùng thích thú. Cách nhờ trẻ làm việc như vậy có thể duy trì hứng thú trong thời gian dài, tăng tinh thần trách nhiệm. Khi đã hứng thú và có tinh thần trách nhiệm, trẻ sẽ học tập, làm việc một cách vô cùng cẩn thận và nghiêm túc.

## 22.3. LOẠI BỎ CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG

Loại bỏ các nhân tố ảnh hưởng là bước vô cùng quan trọng để bồi dưỡng thói quen tỉ mỉ ở trẻ. Khi trẻ chuyên tâm, nếu bị ảnh hưởng bởi quá nhiều yếu tố từ môi trường bên ngoài, chúng sẽ dễ cảm thấy phiền phức, bực mình, tâm trạng không ổn định, sự tập trung bị phân tán, khó có thể chuyên tâm tiếp tục làm việc. Khi trẻ làm bài tập, người lớn không nên xem tivi, nói chuyện mà nên ngồi đọc sách hoặc cùng làm bài tập với trẻ. Cách làm này có thể tạo cho trẻ một không khí học tập nghiêm túc cần thiết, giúp trẻ dễ dàng tập trung chú ý hơn .

Khi phát hiện trẻ bực bội, tinh thần không ổn định, người lớn cần kịp thời nói chuyện với trẻ, giúp trẻ loại bỏ tâm lí lo lắng để dồn toàn bộ sức lực tập trung giải quyết vấn đề ,

Mách nhỏ Bồi dưỡng cho trẻ thói quen học tập và làm việc tỉ mỉ khồng phải là chuyện nhỏ. Có những đứa trẻ từ khi sinh ra đã có tính cẩn thận, nhưng bên cạnh đó cũng có rất nhiều đứa trẻ có thói quen làm việc không chuyên tâm và tỉ mỉ. Người lớn cần tin tưởng rằng, thói quen đó của trẻ hoàn toàn có thể sửa đổi được, tuy nhiên đó không phải là chuyện một sớm một chiều, mà cần một khoảng thời gian dài kết hợp với những phương pháp giáo dục thích hợp, có như vậy thói quen tốt được hình thành mới có thể duy trì trong tương lai.

# 23.ĐÓI MẶT VỚI KHÓ KHĂN

Trở ngại và khó khăn có thể rèn luyện ý chí, giúp trẻ trưởng thành hơn. Một số ông bố bà mẹ trẻ không ý thức được điều này nên không cho trẻ đối diện với khó khăn trong cuộc sống, đó là quan niệm hoàn toàn sai lầm. Khó khăn và trở ngại là một cách rèn luyện giúp trẻ trưởng thành. Nếu không có khó khăn hoặc không dám đối mặt với thử thách, trẻ khó có thể hình thành được ý chí vững vàng. Những trẻ ý chí yếu đuối đều không thể thành tài.

khó khăn giống như lò xo, bạn càng yếu Thì sức bậT của nó sẽ càng mạnh ở thung lũng nọ có hai hòn đá cổ. Một hôm, hòn đá A nói với hòn đá B: “Tớ muốn đi khám phá và trải nghiệm những khó khăn thử thách của thế giới bên ngoài, có như vậy mới không uổng kiếp này” .

“Không, tớ không muốn đi” Hòn đá B nói “Tớ ngồi yên trên đỉnh núi, ngắm nhìn cảnh vật xung quanh đẹp biết bao. Ai ngu ngốc như cậu, không muốn yên phận hưởng lạc lại đi chọn thử thách bao giờ. Hơn nữa, quãng đường gian khổ sẽ giày vò cậu, trong quá trình đó, cậu có thể sẽ bị tan xương nát thịt đấy” .

Hòn đá A bắt đầu lăn xuống núi, vững vàng và kiên định, vượt qua bão táp phong ba và những thử thách của tự nhiên. Hòn đá B vẫn ở trên núi, sống cuộc sống sung sướng và cười nhạo hòn đá A.

Qua rất nhiều năm tôi luyện trong tự nhiên, hòn đá A đã trở thành đá quý được muôn người tán tụng. Lúc này, hòn đá B mới hối hận về quyết định ban đầu của mình nên cũng muốn đi khám phá, vượt qua sự thử thách của tự nhiên và trở thành một viên đá quý hiếm, nhưng khi nghĩ đến khả năng bị vỡ thành trăm mảnh, hòn đá B lại sợ hãi rút lui.

về sau, người ta muốn dùng đá để xây dựng lên một viện bảo tàng để lưu giữ hòn đá A, nên đã lên núi vận chuyển hòn đá B cùng nhiều hòn đá khác xuống để làm vật liệu xây dựng .

Khi gặp phải khó khăn, con người thường có những tâm lí tiêu cực. Thông thường, những đứa trẻ kiên định cho mục tiêu của mình đều sẽ gặp phải thử

thách. Thiêu sự chuân bị vê tâm lí, trẻ sẽ không biêt phải làm thê nào khi đôi diện với khó khăn, điều này gây nên áp lực tâm lí rất lớn.

## 23.1. GIÁO DỤC TRẺ CÁCH ĐỐI MẶT VỚI KHÓ KHĂN THỬ THÁCH

Nhiều bậc cha mẹ cho rằng, trẻ sẽ không thể chịu đựng được khi phải đối mặt với khó khăn thử thách. Đó là một quan niệm hết sức sai lầm. Cách giáo dục đúng đắn nhất là căn cứ theo đặc điểm phát triển tâm sinh lí của trẻ, lợi dụng hoàn cảnh tự nhiên hoặc tự mình đưa ra những khó khăn thử thách để yêu cầu trẻ phải suy nghĩ và tự giải quyết, dần nâng cao sức chịu đựng khó khăn và khả năng thích ứng với mọi hoàn cảnh sống, hình thành ý chí vững vàng khi đối mặt với thách thức. Người lớn cần áp dụng phương pháp giáo dục phù hợp, cho trẻ tự đối mặt với khó khăn đế rèn luyện.

## 23.2. GIÚP TRẺ CẢM THẤY Tự TIN KHI ĐỐI MẶT VỚI KHÓ KHĂN

Nếu cha mẹ quan tâm và bảo vệ quá mức, trẻ sẽ không có cơ hội tiếp xúc với những khó khăn thử thách, không thể đối mặt với thành công và thất bại, rất dễ cúi đầu trước khó khăn, giảm sự tự tin khi giải quyết mọi vấn đề. Tự tin là một trong những yếu tố quan trọng dẫn tới thành công, là tiền đề và động lực thúc đẩy con người tiến lên, khắc phục khó khăn. Để tăng sự tự tin, chúng ta nhất định phải bồi dưỡng sức chịu đựng của trẻ trước những thử thách của cuộc sống.

## 23.3. KHEN THƯỞNG ĐẺ KHÍCH LỆ

Cuộc đời mỗi người đều sẽ gặp phải những khó khăn, thử thách. Khi trẻ gặp phải khó khăn, người lớn nên động viên trẻ dũng cảm đối mặt, đồng thời trợ giúp trẻ khi cần thiết. Trong quá trình giải quyết khó khăn, chúng ta cần giúp trẻ ý thức được rằng, khó khăn là yếu tố tồn tại khách quan trong cuộc sống, đó là chuyện hết sức bình thường, điều quan trọng là chúng ta có đủ dũng khí để khắc

phục và vượt qua nó hay không. Khi vượt qua khó khăn, chúng ta sẽ tích lũy được kinh nghiêm, rèn luyện ý chí vững vàng. Cha mẹ cũng có thể động viên, khích lệ, đồng thời khẳng định việc trẻ đang làm là đúng để chúng cảm thấy tự tin hơn.

## 23.4. CÂU CHUYỆN VÊ NHỮNG NGƯỜI vĩ ĐẠI

Người lớn có thể sử dụng những câu chuyện về những con người vĩ đại trong lịch sử nhân loại để giáo dục trẻ. Ví dụ, Edison đã phát minh ra bóng đèn. ông đã phải làm rất nhiều thực nghiêm, vượt qua biết bao khó khăn mới có thể thành công, Từ câu chuyện của Edison, chúng ta có thể nói với trẻ: Bất kể làm gì, trên con đường đi đến thành cồng đều sẽ có những thử thách. Nếu chúng ta dũng cảm đối mặt, tìm cách vượt qua thì quãng đường đến với thành công sẽ càng ngắn lại, và đến một lúc nào đó, chúng ta sẽ đến đích một cách thuận lợi, an toàn.

## 23.5. TẠO CHO TRẺ MÔI TRƯỜNG Tự DO PHÁT TRIỂN

Khi người lớn không dám “buông tay”, lâu dần trẻ sẽ trở thành người yếu đuối và lười biếng. Chúng ta nên mạnh dạn để trẻ tự do phát triển, cho phép trẻ phát huy tính sáng tạo và sức tưởng tượng, phát huy tiềm lực của bản thân. Người lớn không nên quá cấm đoán trẻ mà nên bồi dưỡng cho chúng kĩ năng đối mặt với khó khăn thách thức, giúp trẻ tự tin với năng lực của bản thân.

## 23.6. KHÔNG NÊN MẮNG MỎ

Mỗi trẻ có một tính cách khác nhau, khả năng chịu đựng khó khăn cũng khác nhau, người lớn nên căn cứ theo tính cách và khả năng của từng trẻ để có sự điều chỉnh phương pháp giáo dục cho phù hợp. Ví dụ, với những trẻ có lòng tự trọng cao, thích giữ thể diện, khi gặp khó khăn thường cảm thấy rất thất vọng và nhụt chí. Lúc đó, nếu cha mẹ trách mắng, trẻ dễ hình thành nên tâm lí phản kháng.

Cha mẹ nên phê bình, nhưng phải đúng lúc, đúng chỗ và đúng mức độ; hạn chế chỉ trích mắng mỏ nặng lời; cần phát hiện ưu điểm của trẻ để động viên kịp thời, giúp đỡ và tạo cơ hội để trẻ có thể đạt được thành công .

Cuộc sống có cả hạnh phúc và khổ đau, sự sống và cái chết, thành công và thất bại đan xen, vì vậy chúng ta nên giáo dục trẻ có nhận thức và thái độ đúng đắn khi đối mặt với khó khăn thử thách, tạo nền tảng tâm lí vững chắc khi trưởng thành,

Mách nhỏ Nhà toán học Trần Cảnh Nhuận cho rằng: “Đạt tới đỉnh cao của khoa học cũng giống như các nhà leo núi phải vượt qua nhiều khó khăn thử thách mới leo lên đến đỉnh Himalaya. Những người không có ý chí và lười biếng đều không có cơ hội tận hưởng vị ngọt và niềm vui của chiến thắng”. Một chuyên gia Giáo dục học đã từng nói: “Nếu ví cuộc sống của trẻ như một thanh kiếm cùn thì khó khăn thử thách chính là hòn đá mài vững chắc giúp trẻ trở nên ‘sắc bén’ hơn. Người lớn không nên bảo vệ và chăm sóc trẻ quá mức, mà nên tạo cho chúng môi trường tự phát triển và rèn luyện”. Cha mẹ nên động viên trẻ dũng cảm đối mặt với khó khăn, không sợ thách thức để rèn luyện ý chí, biến trẻ thành một người mạnh mẽ, dám đối đầu với mọi thách thức trong cuộc sống.

# 24.SÁNG TẠO

Xã hội tương lai cân năng lực chứ không cân điêm sô, thứ giá trị nhât là khả năng sáng tạo chứ không phải bằng cấp. Xã hội đang có nhiều thay đổi, kiến thức không ngừng được cập nhật, thời đại mới cần những người có tư duy nhanh nhạy, phán đoán chính xác và có khả năng sáng tạo. Trẻ cần đáp ứng được những yêu cầu trên mới có thể thích ứng được với sự thay đổi của xã hội, trở thành một nhân tài đóng góp cho sự tiến bộ của đất nước .

sáng Tạo làm nên sự Tiến bộ xã hội Xã hội ngày càng phát triển, yếu tố quan trọng nhất chính là khả năng sáng tạo. Ngày nay, máy móc đã dần thay thế lao động chân tay, máy tính dần thay thế hoạt động trí óc, và ưu thế của con người chính là khả năng sáng tạo. Sáng tạo là khả năng quan trọng và quý giá nhất của mỗi con người. Một đứa trẻ khi trưởng thành sẽ thành công đến đâu, đều phụ thuộc vào khả năng sáng tạo. Là người thầy đầu tiên, có cơ hội tiếp xúc nhiều nhất và hiểu trẻ nhất, cha mẹ chính là người chịu trách nhiệm lớn nhất trong quá trình phát triển trí tuệ và khả năng sáng tạo của trẻ.

## 24.1. CHO TRẺ TIẾP xúc VỚI sự VẶT MỚI

Năng lực cần sự hỗ trợ của kiến thức. Nếu trẻ không có những kiến thức nhất định, không hiểu biết về thế giới bên ngoài thì dù IQ có cao đến đâu cũng không có khả năng sáng tạo. Người lớn có thể căn cứ theo độ tuổi và hoàn cảnh sống để thường xuyên đưa trẻ ra ngoài tiếp xúc với những sự vật mới. Nếu ở nông thôn, có thể đưa trẻ lên thành phố tham quan để trẻ hiểu biết thêm về kiến trúc thành phố. Nếu ở thành phố, có thể đưa trẻ về nông thôn, dạy trẻ nhận biết những nông cụ phổ biến, phân biệt các loại gia súc gia cầm, tham quan phong cảnh đồng ruộng, tìm hiểu cuộc sống tự nhiên. Trẻ càng biết nhiều, sức tưởng tượng càng phong phú thì càng dễ nảy sinh cảm hứng, càng dễ nghĩ ra những ý tưởng mới. Nếu mỗi ngày trẻ đều ở trong nhà, chỉ biết học và học thì chúng chỉ có thể trở

thành một “con mọt sách” mà thôi.

## 24.2. ĐỘNG VIÊN TRẺ MẠNH DẠN KHÁM PHÁ

Chơi đùa là “bản năng” của mỗi đứa trẻ, chơi đùa thường giúp trẻ thông minh hơn. Để phát triển trí tưởng tượng, người lớn nên khuyến khích trẻ chơi các trò chơi khám phá, tạo điều kiện cho trẻ hoặc trực tiếp tham gia khám phá với trẻ. Nên cổ vũ trẻ đưa ra những cách nghĩ mới, từ đó nâng cao hứng thú với hoạt động vui chơi khám phá, đồng thời nâng cao kĩ năng hoạt động thực tế.

## 24.3. TRẢ LỜI NHỮNG CÂU HỎI CỦA TRẺ MỘT CÁCH CHÍNH XÁC

Thích hỏi là biểu hiện của trẻ hay suy nghĩ và ham học hỏi, người lớn không nên bỏ qua thái độ tích cực này. Từ khi biết nói, trẻ đã bắt đầu đặt câu hỏi. Do tuổi còn nhỏ, nên những câu hỏi của trẻ nhiều lúc rất hoang đường, có nhiều trường hợp vượt quá khả năng giải đáp của cha mẹ, nhưng bất luận như thế nào, người lớn cũng nên trả lời một cách trực tiếp hoặc có thể áp dụng cách hướng dẫn, gợi ý để trẻ tự tìm đến đáp án chính xác. Đối với những vấn đề không thể giải đáp, người lớn cũng nên nói thật và hứa sẽ cùng trẻ tìm hiểu và trả lời trong thời gian sớm nhất.

## 24.4. YÊU CÀU TRẺ SUY NGHĨ

Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta nên chú ý không ngừng hướng dẫn và bồi dưỡng cho trẻ kĩ năng quan sát, phân tích những sự vật, sự việc xung quanh. Những việc nhỏ nhặt trong cuộc sống hàng ngày đều có thể là công cụ khơi gợi óc sáng tạo của trẻ. Suy nghĩ vấn đề từ nhiều góc độ khác nhau là một cách rèn luyện giúp phát triển từ duy. Bồi dưỡng khả năng tư duy là yếu tố quan trọng hình thành nên khả năng sáng tạo.

## 24.5. PHÁT TRIỂN TRÍ TƯỞNG TƯỢNG

Tưởng tượng là nguôn gôc của sự sáng tạo. Nêu không có trí tưởng tượng, sể không có khả năng sáng tạo. Trong cuộc sống hàng ngày, người lớn cần chú ý phát triển trí tưởng tượng của trẻ, ví dụ: cung cấp cho trẻ những sách báo có nội dụng hư cấu, khuyến khích trẻ tiến hành tổng kết, khái quát và liên kết các khái niệm, thường xuyên đưa ra hai khái niệm hoàn toàn khác nhau và yêu cầu trẻ tìm cách liên kết hai khái niệm đó... Với những trẻ thích đọc sách, chúng ta có thể yêu cầu trẻ tự tưởng tượng và viết một câu chuyện hoàn chỉnh ,

Tóm lại, có rất nhiều cách khác nhau để bồi dưỡng khả năng sáng tạo, người lớn nên chú ý tìm hiểu, quan sát, kết hợp với tình hình thực tế của con mình mà áp dụng cho phù hợp để đạt hiệu quả tốt nhất.

Mách nhỏ Khi bồi dưỡng những thói quen tốt cho trẻ, cha mẹ khồng nên quá e ngại, cần động viên trẻ thường xuyên tư duy sáng tạo trên cơ sở những quy tắc thông thường. Người lớn không nên dùng thói quen hay tư tưởng của bản thân đế hạn chế hành động và phát ngôn của trẻ. Giảm không gian hoạt động tự do chính là hành động hủy hoại khả năng tư duy sáng tạo của trẻ .

thói quen yêu cầu sự hoàn hảo Hoàn thành mọi việc một cách hoàn hảo là điều không hề dễ dàng, đến những học giả nổi tiếng và giàu kinh nghiệm cũng khó có thể thực hiện. Thói quen yêu cầu cao có ý nghĩa vô cùng quan trọng đối với quá trình trưởng thành của trẻ. Ngay từ nhỏ, người lớn nên hình thành cho trẻ thói quen yêu cầu cao, tạo nền tảng tốt nhất cho quá trình trưởng thành và phát triển sau này.

# 25.THÓI QUEN YÊU CẦU sụ HOÀN HẢO GIÚP TRẺ THÀNH CỒNG

Trong lịch sử có một ví dụ điên hình vê việc một sai lâm nhỏ dân tới hậu quả nghiêm trọng: Ngày 23 tháng 4năm 1967, sau khi hoàn thành nhiệm vụ trong không gian, nhà du hành vũ trụ Vladimir Komarov nổi tiếng của Liên Xô cũ điều khiển tàu vũ trụ Soyuz-l trở về Trái Đất. Khi bay đến tầng khí quyển, ông phát hiện không thể mở dù an toàn. Dù an toàn có tác dụng giảm tốc độ rơi, sự cố này dẫn tới hậu quả nhà du hành vũ trụ kiệt xuất hi sinh, tàu vũ trụ bị phá hủy hoàn toàn. Sau khi sự cố xảy ra, các chuyên gia đã tiến hành khảo sát và phát hiện ra nguyên nhân gây nên thảm kịch trên là do các nhân viên đã bỏ qua một bước nhỏ trong quá trình kiểm tra an toàn mặt đất trước khi tàu cất cánh .

Từ câu chuyện trên, chúng ta có thể rút ra kết luận, muốn bồi dưỡng cho trẻ thói quen yêu cầu sự hoàn hảo, cần bắt đầu từ việc giáo dục trẻ phải nghiêm túc hoàn thành mọi công việc của mình, dù là nhỏ nhất.

## 25.1. DANH NGÔN CỦA NHỮNG NGƯỜI NỐI TIẾNG

Karl Witte (Đức) nói: “Làm việc luôn yêu cầu sự hoàn hảo là một đức tính tốt. Học tập cũng như vậy, chúng ta cần đưa ra những yêu cầu nghiêm khắc, bằng không sẽ không đạt được kết quả như mong muốn” .

Một học giả người Nhật nói: “Mỗi người đều cỏ những khả năng tiềm ẩn, làm thế nào để phát hiện và phát huy khả năng tiềm ẩn, biến người đó thành một nhân tài, yếu tố quyết định chính là cách bồi dưỡng và phát triển” .

Karl Witte nói: “Giáo dục trẻ ngay từ nhỏ, bất kể trong cuộc sống hay trong học tập đều cần “hoàn hảo”, yêu cầu trẻ hoàn thành mọi việc một cách chính xác và hoàn hảo nhất có thể. Bất kể việc gì, chỉ cần hoàn thành một cách hoàn hảo thì đều có giá trị” .

Cha mẹ cần bồi dưỡng thói quen yêu cầu sự hoàn hảo ở trẻ, Trước tiên,

chúng ta nên bắt đầu từ những việc nhỏ nhất trong cuộc sống, giáo dục trẻ mọi việc dù lớn hay nhỏ đều phải làm hết mình, hoàn thành nó một cách chính xác và hoàn hảo nhất, đó là một đức tính tốt của con người.

## 25.2. LÀM THẾ NÀO ĐẺ BÒI DƯỠNG THÓI QUEN YÊU CẦU sự HOÀN HẢO Ở TRẺ?

Đe bồi dưỡng thói quen yêu cầu sự hoàn hảo ở trẻ, người lớn có thể tham khảo một trong những cách dưới đây:

• Nên lấy mình làm gương, đặt ra những yêu cầu cao hơn đối với bản thân, trở thành một hình mẫu tốt cho trẻ noi theo, Khả năng học tập và bắt chước ở trẻ nhỏ rất tốt, vì thế trẻ có thể học hỏi và làm theo rất nhanh .

• Cha mẹ nên biết cách tham gia vào hoạt động học tập hàng ngày của trẻ, khuyến khích trẻ khám phá kiến thức mới. Ví dụ, bố trí một khoảng thời gian mà mọi thành viên trong gia đình đều có mặt đông đủ, cùng trẻ thảo luận một vấn đề để tìm ra đáp án hoặc cách giải quyết, vấn đề được đưa ra thảo luận và đáp án chính xác nên được chuẩn bị từ trước, như vậy trẻ mới tâm phục khẩu phục, từ đó cố gắng học tập để khám phá thêm nhiều kiến thức mới,

• Yêu cầu nghiêm khắc ngay từ khi trẻ còn nhỏ. Trong cuộc sống, không nên chỉ làm đến “gần như” hoặc “tương tự”, mà nên yêu cầu trẻ hoàn thành nhiệm vụ một cách chính xác và hoàn hảo .

• Khi cùng trẻ tham gia hoạt động học tập, người lớn cần đưa ra một số câu hỏi, giám sát và khuyến khích trẻ tham gia tìm hiểu khám phá, đào sâu thêm những kiến thức đã học, giúp trẻ nắm vững và ghi nhớ lâu hơn, biến hành động đó thành hành vi mang tính tự giác và hình thành nên những thói quen tốt.

## 25.3. HỌC TẬP CẦN NGHIÊM TÚC

Thói quen học tập nghiêm túc phản ánh thói quen giải quyết mọi việc trong cuộc sống. Cha mẹ nên dạy trẻ phải cẩn trọng và nghiêm túc trong học tập.

Không nên có suy nghĩ răng, do trẻ còn nhỏ nên không cân yêu câu quá cao, bằng không khi trẻ tnrởng thành mà đã có thói quen xấu thì việc sửa đổi chắc chắn sẽ tốn rất nhiều thời gian và công sức, thậm chí là không thể sửa được .

Mách nhỏ Nên hình thành thói quen yêu cầu sự hoàn hảo và chính xác ngay từ khi còn nhỏ, bằng không thói quen làm việc lộn xộn thiếu nghiêm túc sẽ ảnh hưởng tới quá trình học tập và cuộc sống của trẻ sau này. Người lớn nên giáo dục trẻ phải hoàn thành mọi việc một cách hoàn mĩ nhất, đương nhiên đỏ không phải là chuyện một sớm một chiều, nếu chúng ta bắt đầu càng sớm thì tỉ lệ thành công càng cao.

# 4.NHỮNG THÓI QUEN TỐT TRONG HỌC TẬP

hứng Thú Chỉ Là nhấT Thời, Trẻ Luôn cần Có sự bồi Dưỡng Và định hướng Của người Lớn.

nói một cách đơn giản, nhiệm vụ của trẻ là học tập và vui chơi. Cuộc đời của con người là quá trình học tập không ngừng. Thông qua việc học tập, chúng ta có thể giúp trẻ hình thành nên những thói quen tốt, hỗ trợ cho quá trình, trưởng thành và phát triển sau này.

# 26.CHUẨN BỊ BÀI MỚI

Chuẩn bị bài mới là một phương pháp hữu hiệu giúp nâng cao hiệu quả học tập, giúp trẻ nắm được nội dung chính của bài mới, nâng cao hiệu quả nghe giảng. Khi chuẩn bị bài mới, trẻ nên tự giải quyết những vấn đề trong khả năng cho phép. Những vấn đề ngoài tầm hiểu biết, trẻ có thể hỏi, điều này không những có tác dụng nâng cao kĩ năng tự giải quyết vấn đề mà còn giúp trẻ nắm vững nội dung trọng điểm, những điểm khó và dễ của bài học, hiệu quả học tập nhờ đó mà được nâng lên đáng kể. Nếu không chuẩn bị bài mới, trẻ sẽ cảm thấy khó khăn khi nghe giảng, không nắm được nội dung chính, không theo kịp tốc độ giảng của giáo viên, tốn nhiều thời gian để hoàn thành bài tập về nhà .

chuẩn bị bài mới giúp nâng cao hiệu quả học Tập Chuẩn bị bài mới là một thói quen tốt. Cuộc đời của con người là quá trình học tập không ngừng. Do trẻ còn nhỏ nên người lớn cần kịp thời nhắc nhở giám sát trẻ chuẩn bị bài mới trước khi đến lớp .

Chuẩn bị bài mới có tác dụng tích cực, giúp nâng cao hiệu quả học tập. Trong quá trình chuẩn bị bài mới, trẻ có thể nhận định trước phần kiến thức khó và đặc biệt lưu tâm, điều này có tác dụng tăng cường ấn tượng đối với phần kiến thức khó, nâng cao hiệu quả học tập. Tuy nhiên, chuẩn bị bài mới không đơn thuần chỉ là đọc qua một lần nội dung bài mới, mà cần tuân theo một trình tự nhất định.

## 26.1. CHỌN THỜI ĐIỂM PHÙ HỢP

Thông thường, công việc chuẩn bị bài mới được sắp xếp ngay sau khi trẻ hoàn thành bài tập về nhà, và căn cứ theo thời gian còn lại để thực hiện. Nếu có nhiều thời gian, chúng ta có thể yêu cầu trẻ chuẩn bị vài bài hoặc chuẩn bị kĩ lưỡng. Chúng ta nên dành thời gian để chuẩn bị kĩ những môn trẻ còn yếu kém.

## 26.2. ĐỌC QUA NỘI DƯNG BÀI MỚI

Trẻ nên đọc qua một lượt để nắm được nội dung tổng quát của bài mới, xác định phần nội dung mình có thể tự hiểu được và những nội dung mình cảm thấy khó.

## 26.3. ĐỌC KĨ LẦN THỨ HAI

Đối với những vấn đề thấy khó khi đọc lần thứ nhất, khi đọc kĩ lại lần thứ hai, trẻ nên đọc có trọng điểm để giải đáp thắc mắc, nghiên cứu tài liệu một cách kĩ lưỡng. Lần thứ hai, tốc độ đọc có thể chậm hơn, khi gặp khó khăn có thể dừng lại, kết hợp với những nội dung đã học, tra cứu tài liệu hỗ trợ liên quan, cố gắng dùng kiến thức của mình để giải đáp vấn đề. Nếu đã cố gắng nỗ lực mà vẫn chưa thể giải đáp, trẻ cũng không cần dùng quá nhiều thời gian để nghiên cứu mà có thể lựa chọn phương án viết lại những thắc mắc để đến lớp nghe giảng và giải quyết.

## 26.4. VỪA CHUẨN BỊ BÀI MỚI VỪA GHI CHÉP

Phần ghi chép khi chuẩn bị bài mới chia làm hai loại, một là ghi trong sách giáo khoa, hai là ghi trong vở bài tập. Phần ghi chú trong sách được tiến hành trong quá trình đọc, chú yếu là sử dụng những dấu khoanh tròn, móc... để đánh dấu nội dung cần chú ý. Trẻ nên chú ý đánh dấu những kiến thức trọng điểm của từng đoạn hoặc những câu chữ khó cần giải đáp, đồng thời có thể tận dụng những vùng trống trong sách để ghi lại những ý kiến thắc mắc hay cảm nhận của bản thân. Phần ghi chép trong vở được thực hiện ngay trong quá trình đọc hoặc sau khi đọc tiến hành tổng kết rồi mới ghi chép. Những nội dung cần tổng kết gồm: Nội dung trọng điểm, nội dung khó và những cảm nhận, ý kiến riêng, những vấn đề quan trọng cần lưu tâm và nắm vững, những nghi vấn cần hỏi giáo viên khi lên lớp, đã tra cứu những tài liệu gì để giải đáp thắc mắc, trong những tài liệu đã đọc, cuốn nào có hiệu quả nhất...

## 26.5. NHỮNG MÔN HỌC KHÁC NHAU CÓ CÁCH CHUẨN BỊ BÀI MỚI KHÁC NHAU

Chuẩn bị bài mới không thể đồng nhất giữa tất cả các môn học. Đối với những môn học khác nhau, chúng ta nên căn cứ vào đặc trưng môn học mà xác định những khó khăn trong quá trình chuẩn bị bài mới, từ đó lựa chọn phương pháp cho phù hợp. Ví dụ, môn ngữ văn cần giải quyết ý nghĩa của từ mới, sau đó mới tiến tới phân tích tư tưởng trọng tâm, tư tưởng của từng đoạn, phong cách viết văn, bút pháp,,. Môn toán cần tập trung giải quyết định nghĩa, khái niệm, các nguyên lí và nguyên tắc trước khi luyện tập giải bài.

Khi chuẩn bị bài mới, không nên áp dụng cách học dàn trải mà nên căn cứ vào thời gian để tiến hành, nên chú ý dành thời gian chuẩn bị những môn mình còn yếu kém, giảm thời gian chuẩn bị những môn mình đã học tốt.

Mách nhỏ Chuẩn bị bài mới có tác dụng nâng cao hiệu quả nghe giảng. Chuẩn bị bài mới không chỉ thu hẹp khoảng cách trong học tập mà còn giúp trẻ cảm thấy tự tin hơn khi lên lớp, đồng thời hướng dẫn cho trẻ phương pháp nghiên cứu một cách khoa học, giúp trẻ tìm được phương pháp học có hiệu quả và phù hợp nhất cho mình.

# 27.THÍCH ĐỌC SÁCH

Đừng lầm tưởng rằng khi trưởng thành, trẻ tự nhiên sẽ thích đọc sách. Đọc sách là một thói quen cần được bồi dưỡng ngay từ khi còn nhỏ. Nếu người lớn không khơi gợi được niềm đam mê và hứng thú, trẻ sẽ không thích đọc sách. Nhiều nghiên cứu đã chứng minh, đọc sách giúp phát triển trí lực, có lợi cho quá trình học tập và trưởng thành. Nếu trẻ có hứng thú và đam mê đọc sách, chúng sẽ đọc một cách tự giác, đắm chìm trong biển kiến thức rộng lớn vô bờ .

đọc sách giúp Việc học Tập Trở nên Thú Vị hơn Khi còn nhỏ, trẻ rất thích đòi người lớn kể chuyện cổ tích nhưng lại không muốn tự mình đọc sách. Lúc này, người lớn không nên vội vàng "vứt" sách cho trẻ đọc mà nên nghĩ cách để trẻ đọc một cách tự giác và vui vẻ. Nếu trẻ hình thành được thói quen đọc tốt thì khả năng quan sát, sức tưởng tượng, khả năng chuyển hóa kiến thức và khả năng biểu đạt cũng được nâng cao, góp phần phát triển tố chất và năng lực của trẻ .

Đối với trẻ, những sự việc và sự vật xung quanh đều vô cùng kì diệu. Muốn hình thành thói quen đọc, người lớn cần thuận theo nhu cầu tìm hiểu khám phá của trẻ để tạo cơ hội và môi trường đọc lí tưởng. Người lớn cũng cần sắp xếp thời gian và thời điểm đọc sách thích hợp với đặc điểm lứa tuổi và tâm lí, giúp trẻ đọc và hấp thụ kiến thức một cách tự giác và vui vẻ.

## 27.1. LựA CHỌN LOẠI SÁCH TRẺ YÊU THÍCH

Nhiều bậc phụ huynh không biết nên chọn loại sách gì cho trẻ. Ban đầu, chúng ta nên chọn cho trẻ những loại sách có tình tiết đơn giản dễ hiểu, tranh vẽ hấp dẫn rõ ràng, nội dung có trọng điểm. Thỉnh thoảng, chúng ta có thể kể những câu chuyện trẻ thích, đồng thời đưa ra câu hỏi yêu cầu trẻ giải đáp. Như vậy, không những có thể nâng cao tinh thần ham học hỏi mà còn giúp trẻ cảm thấy tự tin hơn khi trả lời, kích thích tính tích cực và tự giác trong quá trình đọc.

## 27.2. ĐỌC TO

Cha mẹ đọc to nội dung trong sách là một cách hiệu quả để bồi dưỡng thói quen đọc sách cho con. Đọc to ở đây không có nghĩa là phát ra những âm thanh cường độ mạnh mà chỉ cần đọc sao cho trẻ có thể nghe và hiểu là đủ. Đọc sách cho trẻ là một thói quen trong cách giáo dục của người phương Tây, chúng ta có thể bắt gặp cảnh tượng này trong rất nhiều tác phẩm điện ảnh nổi tiếng. Năm 1979, xuất phát từ thực trạng trình độ đọc của trẻ em Mỹ đang giảm sút một cách đáng lo ngại, một họa sĩ mới được lên chức bố đã đưa ra lí luận “Đọc sách cho trẻ”. Thực tế, để bồi dưỡng thói quen đọc sách, việc người lớn “đọc sách cho trẻ” là một phương pháp rất hiệu quả. Ngoài ra, phương thức giáo dục học thuộc lòng truyền thống của chúng ta cũng có những tác dụng nhất định. Tuy nhiên, do nhịp độ cuộc sống ngày càng tăng, cha mẹ sau khi đi làm không thể dành nhiều thời gian quan tâm tới việc đọc sách của trẻ, do đó “đọc sách cho trẻ” là phương pháp kinh tế, đơn giản và có hiệu quả. Thói quen này ít nhất nên duy trì đến khi trẻ học hết bậc tiểu học.

## 27,3. GIÁO DỤC KÉT HỢP

Hiếm có đứa trẻ nào sinh ra đã thích đọc sách, nhưng tất cả mọi đứa trẻ đều thích chơi đùa. Nhiều người lớn coi việc đọc sách và những hoạt động học tập khác là một chuyên hết sức nghiêm túc, ví dụ: Nói với trẻ học ra học, chơi ra chơi... Trong suy nghĩ, người lớn phân tách rõ ràng hai hoạt động học và chơi. Nhưng đối với trẻ, hoạt động đọc vốn như một trò chơi, đem chữ viết, tranh vẽ, âm thanh, cảm xúc kết hợp thành những câu chuyện thú vị, còn bản thân chính là những nhân vật trong chuyên, vừa chơi vừa học. Vì vậy, đọc mà chơi cũng là một phương pháp hữu hiệu .

Mách nhỏ Khi đi học, trẻ hiếu kì với mọi việc. Khi nhận ra nhu cầu đọc của trẻ, người lớn nên lập tức nắm bắt cơ hội, cung cấp cho trẻ sách và tài liệu đọc phù hợp với lứa tuổi, có nội dung đơn giản, là các tác phẩm dành cho thiếu nhi

nôi tiêng trong và ngoài nước như dân ca, đông dao, chuyện cô tích, tho ngụ ngôn... Ban đầu, chúng ta nên chọn cho trẻ những tác phẩm ngắn, nội dung đơn giản, độc đáo và dễ nhớ, như vậy hoạt động đọc sẽ trở thành một hoạt động giải trí, lâu dần trẻ sẽ hình thành được thói quen tự giác.

# 28.ÔN BÀI CŨ

Diesterweg từng nói: “Phải thường xuyên ôn tập những kiến thức đã học. Nắm vững kiến thức đã học tốt hơn rất nhiều so với việc học những kiến thức mới nhưng lập tức lãng quên”, ôn tập bài cũ là sự tiếp nối của việc học trên lớp và chuẩn bị bài mới, là một trong những bước quan trọng không thể thiếu trong quá trình học tập. Ôn tập bài cũ không chỉ có tác dụng củng cố những kiến thức đã học mà trong quá trình luyện tập, trẻ cũng có thể học được nhiều kiến thức mới. Ôn tập bài cũ là bước quan trọng liên kết kiến thức cũ và kiến thức mới, đồng thời hệ thống lại toàn bộ kiến thức đã học, giúp tin tức lưu trữ trong khu vực “trí nhớ tạm thời” được củng cố và nạp vào khu vực “trí nhớ dài hạn” .

ôn Tập bài cũ biến “Trí nhớ ngắn hạn” Thành “Trí nhớ dài hạn”

Nghe giảng trên lớp là một nhiệm vụ vô cùng quan trọng, nhưng việc ôn tập bài cũ cũng không thể bỏ qua. Nhà tâm lí học nổi tiếng Ebbinghaus đã tiến hành nghiên cứu hiện tượng lãng quên và phát hiện: Đối với những kiến thức mới học, con người có thể ghi nhớ 44%, sau hai ngày chỉ còn nhớ 28%, sáu ngày sau còn lưu lại 25%. Những con số này cho thấy con người rất nhanh quên những kiến thức mới học. Quy luật của sự lãng quên là trước nhanh sau chậm, trước nhiều sau ít. Do đó, khi vừa học xong kiến thức mới, nên lập tức ôn tập và củng cố, như vậy chúng ta sẽ nắm vững kiến thức và ghi nhớ lâu hơn. Vậy, cha mẹ nên giúp trẻ ôn tập bài cũ như thế nào?

## 28.1. ÔN TẬP TRÊN cơ SỞ HIỂU BÀI

Hàng loạt các ví dụ trong thực tiễn đã chứng minh, sau khi hiểu và nắm vững kiến thức, con người sể ghi nhớ rất lâu, tức là việc hiểu là tiền đề của quá trình ghi nhớ. Muốn ôn tập một cách có hiệu quả, trẻ cần “tiêu hóa” hết toàn bộ kiến thức, muốn làm được như vậy thì khi nghe giảng cần tập trung chú ý, cố gắng hiểu toàn bộ nội dung bài, nâng cao hiệu quả học tập trên lớp, tích cực tham gia

suy nghĩ và thảo luận, nếu có thắc mắc cần lập tức đưa ra câu hỏi, câu hỏi của ngày nào cần giải quyết ngay ngày đó, không nên để dồn lại đến ngày hôm sau.

## 28.2. THƯỜNG XUYÊN ÔN TẬP, TỪ DÀY ĐẾN THƯA

Não rất dễ quên những kiến thức vừa mới học, do đó tần suất lần ôn tập cần dày đặc, nói một cách đơn giản là cần thường xuyên luyện tập. Sau này, kiến thức đã được củng cố và ghi nhớ, khoảng cách giữa những lần ôn tập có thể dài hơn. Đến một lúc nào đó, kiến thức sẽ trở nên vững chắc, không bị lãng quên.

## 28.3. ÔN TẬP BÀI CŨ

a. Nhớ lại Nhớ lại là hồi tưởng lại những nội dung đã được giảng trên lớp, có tác dụng kiểm tra hiệu quả nghe giảng. Nếu có thể nhớ lại toàn bộ nội dung đã học, chứng tỏ việc nghe giảng đạt hiệu quả rất cao. Ngược lại, nếu trẻ không thể nhớ lại nội dung kiến thức đã học, chứng tỏ hiệu quả nghe giảng chưa cao, lúc đó người lớn cần tìm hiểu nguyên nhân và tìm cách khắc phục, nâng cao hiệu quả học trên lớp. “Nhớ lại“ là một hành động mang tính tích cực và chủ động, cần phải tập trung chú ý, tái hiện lại những kiến thức đã học trên lớp, có tác dụng củng cố kiến thức. Nhớ lại có thể thực hiện theo cá nhân, cũng có thể thực hiện cùng với người khác, có thể căn cứ theo đề cương giảng dạy, căn cứ theo mục lục... Quá trình ôn tập bắt đầu từ đề mục lớn, sau đó đến các mục nhỏ, rồi đến từng nội dung cụ thể. Quá trình này có thể kiểm chứng hiệu quả nghe giảng trên lớp, nâng cao khả năng ghi nhớ .

b. Đọc kĩ tài liệu Đối với những phần kiến thức không thể nhớ được hoặc nhớ không rõ, trẻ có thể đọc kĩ tài liệu. Nhiều ví dụ về quá trình học tập của những học sinh xuất sắc cho thấy: Đọc tài liệu càng kĩ, học sinh sẽ càng hiểu rõ kiến thức, hiệu quả ôn tập càng cao, lượng thời gian tiết kiệm được càng nhiều. Khi đọc tài liệu, cần chú ý phải toàn diện và có trọng điểm, ngoài ra nên chú ý đọc và tìm hiểu kĩ những phần không thể nhớ lại. Khi đọc, cần chú ý những điểm

quan trọng, cô găng phân tích từ nhiêu góc độ khác nhau, đông thời tiên hành phân biệt rõ những khái niệm và phần kiến thức dễ nhầm lẫn .

c. Sắp xếp lại phần ghi chép Thời gian trên lớp có hạn, tốc độ giảng của giáo viên thuờng khá nhanh, phần ghi chép trên lớp của học sinh thường thiếu sót một số vấn đề, do đó khi ôn tập cần sắp xếp, sửa chữa hoặc bổ sung thêm vào phần ghi chép trên lớp. Trước tiên, trẻ cần bổ sung những phần nội dung chưa ghi chép kịp, tiến hành sửa chữa những phần kiến thức ghi chưa chính xác, sau đỏ làm rõ các nội dung trọng điểm, ngoài ra có thể ghi thêm những phát hiện mới, cảm nhận mới hoặc những nghi vấn cần giải đáp .

d. luyện tập kịp thời Quá trình luyện tập gồm làm bài tập về nhà và thao tác thực tế. Bài tập về nhà cần được trẻ hoàn thành độc lập trên cơ sở hiểu và nắm vững nội dung kiến thức của bài, hạn chế sao chép. Ngoài ra, thầy cô giáo là người biết rõ trọng điểm và những nội dung khó của bài học, vì thế phần luyện tập nên được tiến hành dưới sự hướng dẫn và chỉ đạo của thầy cô giáo, không nên làm bài tập dàn trải mà nên tổng hợp cách thức giải bài tập, tìm kiếm quy luật. Khi gặp bài khó, không nên lập tức ᵁcầu cứu” thầy cô giáo hoặc người lớn mà trước hết cần tự mình nghĩ cách giải đáp. Nếu bắt buộc phải nhờ người khác giải đáp, trẻ cũng nên suy nghĩ kĩ càng trước khi hỏi, như vậy mới nhớ được lâu .

Bốn phương pháp trên có mối liên hệ chặt chẽ với nhau. Nhớ lại, đọc tài liệu, sắp xếp nội dung ghi chép là quá trình “tiêu hóa” kiến thức trên lớp, luyện tập là quá trình vận dụng kiến thức hình thành nên kĩ năng, bốn bước đều có vai trò quan trọng như nhau. Trật tự các bước cần căn cứ theo tình hình thực tế quyết định mới có thể đạt được hiệu quả tốt nhất.

## 28.4. NĂM YÊU CÀU

Năm yêu cầu là mắt nhìn, tay viết, miệng nói, tai nghe và tập trung, trong đó tập trung là yếu tố quan trọng nhất. Trẻ cần tập trung, dùng nhiều giác quan để tiếp nhận kiến thức, có như vậy thì hiệu quả ghi nhớ mới được nâng cao. Nghiên cứu đã cho thấy, nếu chỉ nhìn, trẻ thu nhận được 20% kiến thức; nếu chỉ nghe, sẽ

thu nhận được 15% kiến thức. Nếu kết hợp giữa nhìn, nghe, viết và suy nghĩ, trẻ có thể tiếp nhận đến 50% kiến thức. Như vậy, năm yêu cầu có thể giúp nâng cao hiệu quả ôn tập, tăng cường khả năng ghi nhớ, hình thành thói quen tập trung chú ý khi học. Ngoài ra, trẻ có thể đọc và ghi âm lại những kiến thức cơ bản, sau đó vừa nghe, vừa nhớ, vừa viết, hiệu quả ôn tập sẽ càng cao .

Mách nhỏ ôn tập là bước quan trọng trong quá trình học tập, là vũ khí chống lại hiện tượng lãng quên. Mỗi ngày khi lên lớp, trẻ đều học thêm nhiều kiến thức mới, dó đó ngoài việc nghiêm túc nghe giảng, chúng ta cần yêu cầu trẻ chăm chỉ ôn tập bài cũ, không nên chỉ dừng ở mục tiêu hoàn thành bài tập về nhà cô giáo đã giao, mà nên đọc tài liệu, hệ thống lại những kiến thức đã học, viết lại những kiến thức trọng điểm và chú ý ghi nhớ để nhớ được sâu hơn.

# 29.SUY NGHĨ ĐỘC LẬP

Nhiều bậc phụ huynh lí giải, do thời gian không cho phép nên khi trẻ gặp khó khăn đã lập tức giúp trẻ hoàn thành, thói quen này rất có hại cho quá trình tnrởng thành của trẻ. Những lúc như vậy, người lớn nên rèn luyện cho trẻ khả năng suy nghĩ độc lập bằng cách yêu cầu trẻ dùng những kiến thức đã học để tự giải quyết khó khăn chứ không nên làm thay trẻ. Khi trẻ gặp khó khăn và “cầu cứu” bố mẹ, người lớn không nên vội vàng hỗ trợ mà nên gợi ý cách giải quyết và ứng phó, yêu cầu trẻ tự tiến hành .

đọc sách giúp Việc học Tập Trở nên Thú Vị hơn

## 29.1. ĐỘC LẬP SUY NGHĨ GIỦP TRẺ PHÁT TRIỂN

Trẻ có khả năng suy nghĩ độc lập mới có thể phát triển. Người Mỹ rất coi trọng việc giáo dục cho trẻ khả năng suy nghĩ độc lập, họ cho rằng những đứa trẻ cần có khả năng suy nghĩ độc lập thì mới có thể tự lập. Nhiều bậc phụ huynh đặt kì vọng lớn vào con cái, rất coi trọng việc phát triển trí tuệ cho trẻ, nhưng lại quên mất một phương pháp vừa đơn giản vừa kinh tế, đó là yêu cầu trẻ tư duy độc lập. Vì vậy người lớn nên bồi dưỡng cho trẻ thói quen tư duy độc lập ngay từ khi còn nhỏ. Muốn như vậy, chúng ta nên cho trẻ cơ hội và môi trường được tự tư duy, tự cảm nhận, cho trẻ tự phân biệt đúng sai, những việc gì có thể làm, những việc gì không nên làm...

Muốn bồi dưỡng cho trẻ khả năng tư duy độc lập, chúng ta cần chú ý những vần đề sau:

a. tạo môi trường tư duy độc lập ở nhà, nên tạo cho trẻ môi trường tư duy độc lập, giúp trẻ hình thành tính tự lập, bồi dưỡng khả năng tư duy sáng tạo. Cha mẹ không nên cho rằng trẻ còn nhỏ nên không hiểu chuyện, cần người lớn bảo vệ mà bao bọc trẻ quá kĩ, bó buộc suy nghĩ và hành động của trẻ .

b. hạn chế thể hiện uy quyền của bậc bề trên Thích nói, thích hỏi, thích tưởng

tượng là "đặc tính" của mọi đứa trẻ. Thông qua việc nói chuyện, hỏi và tưởng tượng, trẻ có thể hiểu biết thêm về thế giới bên ngoài. Nếu người lớn hạn chế hành động của trẻ thì có thể gây ảnh hưởng tới khả năng nhận thức, cản trở quá trình phát triển tư duy và khả năng sáng tạo của chúng .

Người lớn nên hạn chế thể hiện uy quyền, đối thoại bình đẳng giúp trẻ cảm thấy tự tin và có thể tâm sự hết mọi suy nghĩ của mình với cha mẹ. Đối với những câu hỏi "trên trời dưới biển" của trẻ, người lớn cỏ thể tìm một khoảng thời gian rỗi để cùng trẻ thảo luận, tìm ra đáp án. Khi trẻ không đồng tình hoặc cảm thấy không phục, cha mẹ không nên ép buộc trẻ một cách khiên cưỡng mà nên kiên nhẫn thuyết phục, đồng thời lắng nghe ý kiến và suy nghĩ của trẻ, cho trẻ cơ hội được thể hiện ý kiến của mình, giúp trẻ nhận ra rằng cha mẹ đang lắng nghe chúng một cách rất nghiêm túc. Trong quá trình nói chuyện, nếu trẻ dám nói ra những suy nghĩ của bản thân, người lớn nên kịp thời cổ vũ động viên, yêu cầu trẻ cố gắng tư duy độc lập và đưa ra chính kiến của mình, như vậy trẻ sẽ càng tự tin hơn. Người lớn không những nên tạo cho trẻ không gian để tư duy, hạn chế áp lực mà còn cần giúp trẻ nâng cao tự tin, khuyến khích trẻ chủ động đưa ra chính kiến. Cha mẹ cũng không nên chỉ đạo trẻ làm theo ý mình mà nên mạnh dạn giao cho trẻ quyền quyết định những vấn đề có liên quan .

c. tạo cơ hội để trẻ tư duy sáng tạo Tư duy độc lập yêu cầu trẻ phải suy nghĩ một cách chủ động và tích cực, từ đó phát hiện ra những vấn đề mới, đó là nguồn gốc của mọi phát minh sáng tạo. Một người thành công không thể thiếu khả năng tư duy độc lập. Đẻ giúp trẻ hình thành thói quen tư duy độc lập, người lớn nên tạo cơ hội cho trẻ tự suy nghĩ ngay trong cuộc sống hàng ngày. Khi trẻ hỏi "Tại sao", người lớn nên căn cứ theo lứa tuổi và tầm kiến thức của trẻ để giải thích, hoặc có thể lựa chọn phương án gợi ý cho trẻ tự quan sát, kiểm chứng để tìm ra lời giải đáp. Ví dụ: Trong những dịp nghỉ lễ, người lớn có thể đưa trẻ đi du lịch, cho trẻ quan sát những hiện tượng tự nhiên, tăng cường kiến thức thực tế. Trước khi trẻ đi ngủ, người lớn có thể kể cho trẻ nghe những câu chuyện thú vị và sinh động hoặc cùng trẻ thưởng thức những tác phẩm hội họa, những tác phẩm dành cho thiếu nhi... đồng thời đua ra những câu hỏi yêu cầu trẻ suy nghĩ và trả lời.

Như vậy, phạm vi kiến thức của trẻ sẽ ngày càng được mở rộng và trở nên phong phú, khả năng tư duy cũng theo đó mà được nâng cao .

d. Vừa dạy vừa học Tiến hành nhiều trò chơi, chơi kết hợp với học là cách phát triển tư duy có hiệu quả. Người lớn nên cung cấp cho trẻ những tài liệu vui chơi trí tuệ, ví dụ như giấy, hạt giống, đất, kéo, gỗ, nước, cát, hộp giấy và yêu cầu trẻ suy nghĩ, tự làm. Không nên hạn chế trẻ vì những lí do như sợ bẩn quần áo, phá hỏng đồ đạc, xước tay chân,,, Trước khi bắt đầu trò chơi, người lớn có thể giới thiệu cho trẻ công dụng của từng đồ vật và nguyên liệu, đồng thời nhắc nhở trẻ cần chú ý an toàn. Khi trẻ gặp khó khăn, người lớn nên cổ vũ trẻ tự mình nghĩ cách giải quyết. Khi chắc chắn trẻ không thể tự giải quyết, người lớn có thể giúp đỡ ở mức độ thích hợp. Như vậy, chúng ta mới có thể bồi dưỡng cho trẻ cách tư duy và giải quyết vấn đề, thúc đẩy quá trình phát triển trí tuệ .

Mách nhỏ Einstein đã từng nói: "Học cách tư duy và phán đoán độc lập còn quan trọng hơn học kiến thức mới", Quá nhiều tình yêu và sự bảo vệ sẽ biến trẻ thành những bông hoa trong nhà kính, không thể chịu đựng được mưa gió của tự nhiên, nói cách khác là hoàn toàn mất đi bản năng sinh tồn. Tình yêu và sự chăm sóc đương nhiên quan trọng, nhưng người lớn cũng nên giáo dục trẻ phương thức tự sinh tồn, cách tư duy độc lập để trẻ có thể tự lập tự chủ".

# 30.CHĂM CHỈ HỌC TẬP

“Thằng Minh nhà tôi cả ngày chỉ biết vui chơi, chẳng chú ý học hành, dù tôi có khuyên nhủ hay đánh mắng thế nào cũng không có tác dụng...” Nhiều bậc phụ huynh đau đầu vì chuyện học hành của con cái. Kì thực, nguyên nhân chủ yếu không phải do trẻ, chỉ cần có phương pháp thích hợp, người lớn hoàn toàn có thể sửa đổi thói quen xấu này ở trẻ em .

Trẻ chăm chỉ học Tập, cần sự định hướng của người lớn Họa sĩ nổi tiếng Từ Bi Hồng (Trung Quốc) từ nhỏ đã yêu thích hội họa, thường xuyên có cảm hứng sáng tác. Khi còn nhỏ, ông luôn muốn vẽ một bức tranh để cho cha thưởng thức, người cha thấy vậy đã đồng ý dạy ông vẽ tranh .

Một hôm, cha kể cho Từ Bi Hồng nghe câu chuyện trong Luận ngữ về việc Trang Tử đã thoát khỏi móng vuốt của hai con mãnh hổ như thế nào. Từ Bi Hồng vừa nghe vừa nghĩ và tưởng tượng ra hình ảnh con hổ. Cậu bèn nhờ người khác vẽ hộ mình con hổ, sau đó tự mình tô theo. Sau khi hoàn thành tác phẩm, cậu vui vẻ mang đến cho cha xem. Khi xem bức tranh của con, người cha cười và hỏi đó là con gì, Từ Bi Hồng hãnh diện đáp: “Thưa cha, là con hổ”. Người cha tròn mắt ngạc nhiên nói: “Là hố ư? Ta cứ tưởng là một chú chó.” Bị dội một gáo nước lạnh, Từ Bi Hồng cảm thấy vô cùng thất vọng .

Lúc đó, cha nói với Từ Bi Hồng: “Con trai, muốn vẽ tranh, con phải tự mình quan sát những sự vật xung quanh. Con chưa bao giờ nhìn thấy hổ thì sao có thể vẽ được một chú hổ sinh động. Bây giờ con còn nhỏ, phải chú ý chăm chỉ đọc sách, tạo một nền tảng kiến thức vững chắc. Khi có một nền tảng vững chắc, con mới có thể phát triển tài năng hội họa. Bây giờ con cần chăm chỉ học tập thì sau này mới có thế chuyên tâm học hội họa” .

Từ đó, Từ Bi Hồng tuân theo lời chỉ dạy của cha, ngày ngày chăm chỉ đọc sách. Năm 9 tuổi, ông đã đọc hết những loại sách cơ bản như Thi, Thư, Lễ, Dịch, Tứ Thư, Tả Truyện... Người cha thấy con ngày càng tiến bộ nên bắt đầu dạy vể tranh, đồng thời căn dặn rằng nên lấy cảm hứng ngay từ cuộc sống đời thường,

cần đi sâu tìm hiểu thực tế. Dưới sự hướng dẫn của cha, Từ Bi Hồng cố gắng nỗ lực học tập, cuối cùng đã trở thành một nhân vật lỗi lạc trong lịch sử Trung Quốc

Muốn bồi dưỡng thói quen cần cù học tập cho trẻ, chúng ta có thể bắt đầu từ những vấn đề sau:

a. Mưa dầm thấm lâu Trẻ đang trong giai đoạn phát triển mạnh mẽ, do đó ý chí và nghị lực đều không vững vàng như người trưởng thành, Đe trẻ chủ động cần cù học tập, người lớn có thể áp dụng phương pháp "mưa dầm thấm lâu", tức là hướng dẫn trẻ học tập, đồng thời chú ý những vấn đề dưới đây:

1. Bồi dưỡng phần kiến thức cơ bản như khả năng nghe, nói, đọc, viết.
2. Nắm bắt được đúng thời điểm trẻ có nhu cầu học tập để tiến hành giáo dục

3. Đủ lượng. Trẻ vẫn còn nhỏ, không nên dùng những tiêu chuẩn của người lớn để áp đặt cho trẻ, không nên vượt quá sức chịu đựng của trẻ .
4. Thái độ phải nhẹ nhàng, không nên quá vội vàng để tránh phản tác dụng .

b. căn cứ theo biểu hiện của trẻ để đưa ra yêu cầu thích hợp Nếu thành tích học tập tốt, trẻ càng dễ nảy sinh tâm lí tự mãn, dễ tự hài lòng với bản thân, không tiếp tục cố gắng. Lúc này, cha mẹ nên kịp thời căn cứ theo biểu hiện của trẻ để đưa ra những yêu cầu cao hơn giúp chúng có mục tiêu phấn đấu .

c. dùng lao động để rèn luyện thói quen cần cù chăm chỉ Các bậc phụ huynh nên biết, cần cù chăm chỉ không chỉ biểu hiện trên phương diện học tập mà còn thể hiện trên phương diện lao động. Khi bước ra ngoài xã hội, chúng sẽ biểu hiện trực tiếp qua quá trình làm việc. Do đó, cha mẹ nên coi trọng việc giáo dục đức tính cần cù chăm chỉ cho trẻ thông qua quá trình lao động ngay từ khi còn nhỏ .

Cha mẹ nên trở thành tấm gương cho trẻ noi theo. Nhiều trường hợp cha mẹ phải làm những công việc hết sức gian khổ như lao động chân tay trong điều kiện môi trường xấu, hoặc làm những công việc tốn nhiều sức lực và độc hại. Nếu cha mẹ làm việc một cách chăm chỉ và nghiêm túc, trẻ sẽ tự cảm nhận được sự cố gắng nỗ lực của cha mẹ, khi trưởng thành nhất định sẽ kế thừa được đức tính tốt đẹp đó. Ngoài ra, cha mẹ có thể đưa ra "mức giá" cho nhiều loại công việc nhà,

ví dụ: Lau nhà 1.000 đông, dọn phòng 5.000 đông, rửa bát 1.000 đông... Sau đó nói với trẻ rằng, muốn có cuộc sống tốt đẹp thì cần phải tự mình cố gắng, tự mình lao động, phải đổ mồ hôi mới có thể gặt hái được thành quả. Người lớn cần giúp trẻ nhận thức được rằng, chỉ có lao động mới có thể thành công, những người lười biếng thì vĩnh viễn không bao giờ thoát khỏi sự thất bại.

d. Động viên trẻ chăm chỉ nỗ lực Tục ngữ nói: “Có chí thì nên”. Nếu từ nhỏ, trẻ đã cỏ ước mơ hoài bão thì sẽ cỏ mục tiêu cụ thể để phấn đấu, tự giác chăm chỉ học tập để biến ước mơ thành hiện thực .

Doanh nhân nổi tiếng Lí Hạo Thành người Trung Quốc từ nhỏ đã có ước mơ trở thành một thuyền trưởng và luôn nỗ lực cố gắng để thực hiện ước mơ đó. Tuy cuối cùng ông không thể trở thành thuyền trưởng như mong muốn, nhưng ông luôn lấy thân phận là một thuyền trưởng để chèo lái công ty phát triển theo đúng lộ trình đã định. Ông thích ví cuộc đời mình và tập đoàn Lí Thị như một con thuyền và tự hào tuyên bố rằng: “Tôi chính là thuyền trưởng, chèo lái con thuyền lớn vượt qua bão táp phong ba” .

Cha mẹ nên hiểu được ước mơ hoài bão của trẻ, giúp trẻ xác định mục tiêu phấn đấu, cổ vũ và động viên trẻ nỗ lực hết mình để biến giấc mơ thành hiện thực .

Mách nhỏ Hiếm có đứa trẻ nào sinh ra đã chăm chỉ, thói quen này cần sự giáo dục và hướng dẫn của người lớn. Chúng ta cần giúp trẻ nhận thức được tầm quan trọng của việc chăm chỉ học tập, từ đó trẻ sẽ học tập một cách tự giác, tạo nền tảng vững chắc cho cuộc sống trong tương lai.

# 31.TẬP TRUNG CHÚ Ý

Nhiêu đứa trẻ không thê tập trung khi lên lóp hay khi làm bài tập vê nhà. Trên lớp, trẻ rất ngoan ngoãn nhu đang nghe giảng, nhưng thực tế chúng hoàn toàn không chú ý. Khi làm bài tập, chúng mở sách trên bàn, nhìn qua có vẻ rất chăm chỉ làm bài tập, thực tế hiệu quả và độ chính xác khồng cao. Nếu người lớn không chú ý, trẻ sẽ dần hình thành tính cách hướng nội, cố chấp, thiếu linh hoạt khi giải quyết mọi việc, vì vậy việc bồi dưỡng khả năng tập trung chú ý là một vấn đề cần được người lớn chú trọng .

Tập Trung chú ý, cần có phương pháp Thích hợp Theo kết quả điều tra, càng ngày càng có nhiều trẻ không thể tập trung chú ý, khiến không ít các bậc phụ huynh cảm thấy đau đầu .

Trẻ không chuyên tâm, không tập trung chú ý thường biểu hiện qua hai phương diện: Một là mục tiêu thường xuyên không ổn định, thứ hai là không tập trung chú ý, thường xuyên đắm chìm trong suy nghĩ lan man của bản thân mà quên làm những việc quan trọng trước mắt. Hiện tượng thứ hai không phải do trẻ không tập trung mà chỉ là tập trung không đúng chỗ. Chỉ cần người lớn điều chỉnh, giúp trẻ chú tâm vào những vấn đề quan trọng trước mắt thì chắc chắn sẽ đạt được những hiệu quả ngoài sức mong đợi. Nguyên dân dẫn tới hiện tượng trẻ không tập trung có rất nhiều, ví dụ như các yếu tố sinh lí, sức khỏe, tính cách hiếu động... Điều này cần sự kiểm tra và tư vấn từ phía bác sĩ chuyên khoa. Ngoài ra, chúng ta còn có thể kể tới các nguyên nhân như cảm giác thiếu an toàn, thiếu tự tin, ỷ lại quá mức, thiếu kiên nhẫn hay tinh thần không ổn định... Những nguyên nhân này có thể được khắc phục bằng các phương pháp giáo dục. Ngoài việc giải quyết các vấn đề sinh lí, người lớn có thể thông qua nhiều phương pháp giáo dục khác nhau để hình thành cho trẻ khả năng tập trung chú ý .

Muốn khắc phục nhược điểm trên, chúng ta có thể bắt đầu từ những vấn đề dưới đây:

a. Động viên trẻ hoàn thành nhiệm vụ đúng giờ Yêu cầu trẻ phân giai đoạn để

hoàn thành nhiệm vụ học tập. Nếu trẻ hoàn thành, người lớn nên động viên cổ vũ kịp thời. Ví dụ, người lớn có thể khen ngợi, vuốt đầu, hôn... và cho trẻ được nghỉ ngơi, sau đó tiếp tục hoàn thành phần nhiệm vụ còn lại. Khi trẻ đã làm tốt, chúng ta sẽ từ từ kéo dài thời gian tập trung chú ý. Khi làm bài tập, cha mẹ nên yêu cầu trẻ phải đánh dấu yêu cầu và trọng điểm của đề bài, tránh việc trẻ làm sai do không tập trung chú ý. Những việc làm này có tác dụng nâng cao khả năng tập trung chú ý, giúp trẻ cảm thấy "Mình có thể tự tập trung làm bài" ,

b. Không làm phiền trẻ Người lớn nên thường xuyên cổ vũ động viên và không can thiệp khi trẻ đang làm việc chúng yêu thích. Khi trẻ chú ý chơi lắp ghép hoặc quan sát những loài động vật mà quên mất ăn cơm, người lớn không nên làm phiền mà nên đợi khi chúng hoàn thành công việc nào đó rồi hãy nhắc nhở. Trẻ tập trung chú ý khi chơi trò chơi chính là thời điểm thích hợp nhất để bồi dưỡng thói quen tập trung chú ý, lúc đó người lớn không nên tự ý can thiệp, làm phiền hoặc làm gián đoạn công việc của trẻ, Thường ngày, cha mẹ có thể phân chia rõ thời gian học tập và thời gian vui chơi, đồng thời sắp xếp một địa điểm vui chơi cố định cho trẻ, sắp xếp phòng vui chơi một cách ngăn nắp, làm giảm các yếu tố phân tán sự chú ý. Người lớn không nên yêu cầu trẻ làm những việc trẻ không thích hoặc vượt quá khả năng. Nên biết rằng, khi trẻ tập trung chú ý vào trò chơi là lúc chúng đang tự bồi dường khả năng tập trung chú ý cho mình

c. Không nên cằn nhằn Cha mẹ hay cằn nhằn hoặc giáo huấn sẽ khiến trẻ cảm thấy chán ghét mọi việc, hiển nhiên cũng không thể tập trung chú ý giải quyết mọi vấn đề. Người lớn nên dạy trẻ cách sắp xếp thời gian một cách hợp lí, nếu có thể nhanh chóng hoàn thành nhiệm vụ học tập thì có thể dành nhiều thời gian làm những việc mình yêu thích. Khi đã tự điều chỉnh và sắp xếp được thời gian, trẻ sẽ cảm thấy tự tin hơn .

d. Đọc để tập trung chú ý Mỗi ngày, người lớn có thể dành khoảng 10-20 phút để trẻ tự lựa chọn và đọc tài liệu mình yêu thích. Lúc đó, người lớn phải lắng nghe một cách nghiêm túc, phương pháp này có thể tăng cường sự kết hợp hoạt động giữa miệng, mắt và não. Trong quá trình đọc, người lớn có thể hướng

dẫn trẻ không đọc sai, không bỏ sót, không gián đoạn, như vậy sức tập trung tự nhiên sẽ được nâng cao .

e. tạo mồi trường thích hợp cho trẻ tập trung chú ý Để giúp trẻ hình thành thói quen tập trung chú ý, không chỉ dựa vào sự giáo dục của người lớn mà yếu tố môi trường cũng vô cùng quan trọng. Trên giá sách của trẻ chỉ nên đặt sách hoặc những tài liệu phục vụ học tập, không nên có đồ chơi, thức ăn, tivi, điện thoại... Cha mẹ cũng không nên ra ra vào vào, nói chuyện lớn tiếng hoặc làm phiền khi trẻ đang học. Ngoài ra, ánh sáng trong phòng cũng là một yếu tố quan trọng, cần điều chỉnh ánh sáng ở cường độ thích hợp, giúp trẻ tập trung chú ý .

Thông thường, khi đọc và viết quá 30 phút, trẻ sẽ có tâm lí muốn làm những việc khác. Lúc đó, trẻ có thể đứng dậy vận động hoặc đi qua đi lại, đó là hành động hết sức bình thường, người lớn không nên yêu cầu quá khắt khe .

Mách nhỏ Bồi dưỡng kĩ năng tập trung chú ý, nên căn cứ theo đặc điểm lứa tuổi. Người lớn cần hướng dẫn trẻ cách hoàn thành nhiệm vụ trong thời gian nhất định, ở những độ tuổi khác nhau, thời gian tập trung chú ý của trẻ cũng khác nhau. Lớp 1-2, trẻ có thế chú ý khoảng 10-20 phút, vượt qua khoảng thời gian này trẻ tự nhiên sẽ cảm thấy mệt mỏi và buồn chán, rất dễ mất tập trung. Lớp 3-4, trẻ có thể tập trung khoảng 30 phút. Đen lớp 5-6, trẻ có thể tập trung trong khoảng hơn 40 phút. Giai đoạn học trung học, trẻ có thể tập trung trong khoảng thời gian dài hơn.

# 32.TẬP TRUNG QUAN SÁT

Quan sát là con đường giúp trẻ nhận thức về thế giới bên ngoài. Thông minh nghĩa là có đôi mắt biết quan sát, nếu không có khả năng quan sát nhạy bén thì sẽ không có cái gọi là thông minh, càng không thể thành công. Khả năng quan sát nhạy bén là điều kiện quan trọng giúp trẻ hoàn thành nhiệm vụ học tập .

quan sáT giúp Trẻ pháT Triển Trí Tuệ Nhà Sinh lí học người Nga - Ivan Petrovich Pavlov đã nói: “Trẻ cần quan sát, quan sát nữa, quan sát mãi”. Qua quá trình quan sát, trẻ có thể nhận thức được sự vật, phân biệt sự khác biệt giữa các vật, từ đó tiến tới xác định nguyên tắc và giải thích nguyên nhân. Quá trình này có lợi cho việc phát triển trí tuệ của trẻ .

Quan sát là con đường quan trọng nhất để nhận thức kinh nghiệm thực tế, khả năng quan sát kém hay tốt ảnh hưởng trực tiếp tới thành tích học tập của trẻ. Trong quá trình viết văn, những đứa trẻ có khả năng quan sát tốt có thể dễ dàng tìm được tài liệu và cảm hứng ngay từ cuộc sống đời thường, cách miêu tả nhờ đó cũng trở nên sâu sắc, cụ thể và sinh động hơn. Ngược lại, những đứa trẻ không biết quan sát sẽ không tìm được nội dung thích hợp, những tác phẩm sau khi hoàn thành thường trống rỗng và vô nghĩa .

Người lớn nên thường xuyên yêu cầu trẻ quan sát, suy nghĩ. Muốn trẻ học được cách quan sát, không chỉ cần yêu cầu trẻ xác định sự vật có hình dạng như thế nào mà còn cần chúng giải thích được tại sao lại như vậy. Trẻ muốn nhận biết bất kì một sự vật nào cũng đều phải bắt đầu từ công đoạn quan sát, có quan sát mới có các hoạt động tiếp theo là chú ý, ghi nhớ, tưởng tượng và tư duy. Nếu đem việc trẻ quan sát so sánh với hành động ong thợ kiếm phấn hoa, thì tư duy tương đương với quá trình ủ phấn hoa thành mật ong, nếu không có phấn hoa thì không có mật hoa. Không có quá trình quan sát, tư duy sẽ thiếu đi những tư liệu cần thiết, dẫn đến hậu quả là tư duy phát triển không tốt. Quan sát là cơ sở nhận biết sự vật, là cơ quan xúc giác, cảm nhận của tư duy. Cách bồi dưỡng khả năng quan sát tốt nhất chính là tìm “vật trong vật”, quan sát được sự khác biệt trong sự

đồng nhất, sự đồng nhất trong sự khác biệt.

## 32.1. XÁC ĐỊNH MỤC TIÊU QUAN SÁT

Những hiểu biết của trẻ về mục tiêu quan sát có ý nghĩa quyết định tới hiệu quả quan sát. Đối với trẻ, mục tiêu quan sát càng rõ ràng cụ thể thì càng dễ tập trung chú ý, trẻ quan sát càng tỉ mỉ, sâu sắc, hiệu quả theo đó sẽ được nâng cao rõ rệt. Trong quá trình trẻ quan sát, mục tiêu có xác định hay không sẽ cho ra những kết quả hoàn toàn khác nhau. Nếu quan sát không có mục đích, cho dù có đạt được những kết quả nhất định cũng không gọi là quan sát. Ví dụ, cha mẹ đưa con đi công viên chơi, đi qua đi lại, nhìn đông ngó tây cả buổi nhưng trẻ vẫn không thể xác định đã học được những gì. Nếu trước đó, cha mẹ yêu cầu trẻ quan sát những loài chim trong công viên, như vậy khi đến nơi, trẻ nhất định sẽ tập trung chú ý quan sát những loài chim, từ đó học và ghi nhớ được hình dạng bên ngoài, màu lông, mắt, độ cao thấp của tiếng kêu, tên gọi cũng như những thông tin cơ bản khác về các loài chim. Có như vậy, trẻ mới có được thu hoạch từ hoạt động quan sát có mục đích.

## 32.2. HƯỚNG DẪN TRẺ CÁCH QUAN SÁT

Trước khi cho trẻ quan sát, chúng ta nên làm tốt công tác chuẩn bị, đặc biệt là những kiến thức có liên quan để giúp trẻ hiểu và nắm vững kiến thức mới. Đồng thời, người lớn nên kích thích nhu cầu học hỏi ở trẻ, bồi dưỡng niềm dam mê quan sát. Quan sát là quá trình cảm nhận có mục đích, có kế hoạch và thường diễn ra trong khoảng thời gian dài, là biểu hiện mang tính chủ động của quá trình nhận thức đối tượng quan sát, là hoạt động cấp cao của quá trình cảm nhận có ý thức. Quan sát là cách chủ yếu giúp trẻ tăng cường kiến thức, có vai trò vô cùng quan trọng trong cuộc sống của trẻ. Hứng thú và dam mê là người dẫn đường tốt nhất. Có hứng thú và niềm dam mê, trẻ sẽ chủ động quan sát và nhận thức sự vật. Đẻ nhanh chóng nâng cao khả năng quan sát, khi mới bắt đầu, người lớn có thể

cho trẻ quan sát những sự vật chúng quen thuộc, yêu thích hoặc những vật đặc trung dễ phân biệt để kích thích nhu cầu quan sát và nhận thức của trẻ .

Mách nhỏ “Quan sát” khác với hoạt động nhìn và nghe một cách tùy tiện. Chỉ khi đi vào đời sống thực tiễn, việc quan sát mới thể hiện đuợc tác dụng to lớn của mình. Qua quá trình quan sát, trẻ thu nhận được rất nhiều kiến thức, có nhiều ấn tượng mới mẻ về những sự vật xung quanh mình. Các bậc phụ huynh có trách nhiệm mở cánh cửa dẫn ra thế giới bên ngoài, đưa những thông tin ngoài môi trường vào nhận thức cùa trẻ, giúp trẻ học ngay trong cuộc sống thực tế.

# 33.THÓI QUEN HỎI

“Hỏi là biện pháp kích thích cảm hứng sáng tạo” Khi cùng trẻ học tập, người lớn cần chú ý gợi ý và động viên trẻ đưa ra câu hỏi. Những câu hỏi của trẻ dù còn nhiều thiếu sót, thậm chí rất hoang đường, nhưng người lớn cũng nên cổ vũ kịp thời, dần hình thành cho trẻ thói quen đặt câu hỏi. Trong quá trình học tập, trẻ sẽ gặp phải nhiều khó khăn, đưa ra câu hỏi là hành động hết sức bình thường. Dám đưa ra câu hỏi là biểu hiện của quá trình chủ động tư duy, là khởi nguồn của ý thức sáng tạo, người lớn cần chú ý bồi dưỡng tinh thần và thói quen đáng quý này cho trẻ .

học Vấn, Vừa học Vừa “Vấn” (hỏi) Khi nào trẻ đưa ra câu hỏi?

1. Trong quá trình so sánh giữa kiến thức đã biết và những kiến thức mới mẻ, trẻ thường nảy sinh nhiều thắc mắc .

2. Khi mới hình thành ý kiến và chủ trương cá nhân, trẻ thường thắc mắc không biết những gì mình làm là đúng hay sai, từ đó nảy sinh nhu cầu được giải đáp .

3. Trong quá trình học, trẻ không hiểu một phần kiến thức nào đó, muốn được giải đáp .

Việc trẻ đưa ra câu hỏi thể hiện nhu cầu tích lũy tri thức, chứng minh trẻ đã có khả năng nhận thức khá hoàn thiện, và đã nắm bắt được một lượng kiến thức nhất định. Cha mẹ nên cảm thấy vui mừng khi trẻ đưa ra câu hỏi, đồng thời cũng nên tạo cho trẻ môi trường gia đình dân chủ, hoàn thuận và không áp lực, giúp trẻ cảm thấy yên tâm khi đưa ra bất kì câu hỏi nào.

## 33.1. THƯỜNG XUYÊN HỎI TRẺ

Cha mẹ nên thường xuyên hỏi những câu hỏi xoay quanh những vấn đề trẻ quan tâm, yêu thích để buộc chúng phải động não suy nghĩ, sống trong môi trường thường xuyên có câu hỏi, trẻ sẽ hình thành được thói quen suy nghĩ và

thói quen đặt câu hỏi khi có thắc mắc. Nhà khoa học Herbert C.Brown từng đạt giải Nobel Hóa học năm 1979 đã nói: “Trước đây, ông nội thường hỏi tôi, tại sao hôm nay lại khác những ngày trước đây? ông thường yêu cầu tôi đưa ra câu hỏi rồi giúp tôi tự giải đáp. Trong suốt thời thơ ấu, cha mẹ đều động viên tôi đưa ra câu hỏi, không bắt tôi dựa vào niềm tin để tiếp nhận bất kì sự vật nào, mà giáo dục tôi rằng tất cả mọi vấn đề đều có lí do của nó”. Cha mẹ có thể cùng trẻ chơi trò chơi thi hỏi đáp, thông qua hình thức thi đấu để nâng cao hứng thú của trẻ, dần hình thành nên thói quen hỏi. Đương nhiên, nội dung câu hỏi phải phù hợp với lứa tuổi và phạm vi kiến thức của trẻ. Những câu hỏi quá khó hoặc quá dễ đều ảnh hưởng tới tính tích cực của trẻ.

## 33.2 KHUYẾN KHÍCH TRẺ TỤ GIẢI ĐÁP

Bác sĩ phẫu thuật người Anh - John Hunter trong một lần đi dạo trong công viên đã nhìn thấy trên đầu mỗi con hươu đều có một bộ sừng rất đẹp, từ đó ông rất hứng thú với loài hươu. Khi chạm vào sừng hươu, ông nhận thấy nó nóng. Tại sao sừng hươu lại nóng? Hunter cảm thấy rất hiếu kì. Khi quan sát kĩ hơn, ông phát hiện trên sừng hươu cỏ nhiều mạch máu. ông nghĩ: Nếu ta buộc dây quanh sừng hươu, chặn hệ thống động mạch chủ thì sừng hươu sẽ ra sao? Nghĩ vậy, Hunter đã tiến hành thực nghiệm và phát hiện: Nếu chặn động mạch chủ, sừng hươu sẽ lạnh đi rõ rệt, đồng thời trong khoảng thời gian đó, sừng sẽ không phát triển nữa. Nhưng vài ngày sau, sừng hươu lại nóng ấm trở lại, nguyên nhân không phải do Hunter tháo dây buộc sừng mà do hệ thống mao mạch gần đó đã phình to, cung cấp đủ máu lên sừng. Qua thực nghiệm, Hunter đã phát hiện: Mao mạch có thể phình ra và co lại, nhờ đó phát minh ra một phương pháp phẫu thuật mới.

Trong quá trình giáo dục trẻ, người lớn cũng có thể áp dụng phương pháp này: Khiến trẻ nảy sinh nghi vấn trước một vấn đề nào đó, sau đó căn cứ theo nội dung của vấn đề mà tiến hành quan sát hoặc thực nghiệm, buộc trẻ phải không ngừng suy nghĩ và cố gắng, tự dựa vào sức mình để giải đáp thắc mắc đã đặt ra.

## 33.3. KHUYẾN KHÍCH TRẺ ĐƯA RA NHỮNG Ý TƯỞNG Độc ĐÁO

Những đứa trẻ khác nhau có phương thức tư duy khác nhau, những suy nghĩ không giống với đại đa số người khác không có nghĩa là nó sai lầm. Trong cuộc sống, người lớn nên khen ngợi những đứa trẻ thích hỏi, khích lệ trẻ can đảm đưa ra những vấn đề mình còn thắc mắc. Khi trẻ đưa ra những ý kiến khác với đa số, người lớn không nên áp đặt mà nên khen ngợi, cho dù cách nghĩ có sai lầm, chúng ta cũng nên ghi nhận tinh thần và lòng can đảm của trẻ, tuyệt đối không nên phủ nhận ngay lập tức .

Người lớn nên tạo cho trẻ cảm giác, đưa ra câu hỏi là một hành động tự do và an toàn, giảm thiểu đến mức tối đa những quy định hạn chế khi trẻ đưa ra câu hỏi, đồng thời cho trẻ thời gian và cơ hội được thể hiện chính mình. Đối với những câu hỏi trẻ đưa ra, người lớn cần giải đáp thỏa đáng, nếu có thể giải đáp ngay thì lập tức giải đáp, còn với những câu hỏi cần thực tiễn chứng minh, chúng ta có thể tạo cơ hội cho trẻ tự mình thể nghiệm và giải đáp .

Mách nhỏ Những đứa trẻ hoạt bát thường đcm đến cho chúng ta những cảm giác rất khác biệt. Một biểu hiện quan trọng của tính cách hoạt bát chính là dám thách thức với “quyền uy”, tức là dũng cảm đưa ra những nghi vấn và thắc mắc. Cuộc sống quá yên ả chỉ tạo ra hàng loạt những chú cừu non ngoan ngoãn, không thể đứng vững trước sóng gió cuộc đời. Người lớn cần khuyến khích trẻ hỏi, đồng thời giải đáp một cách thỏa đáng những câu hỏi “Tại sao” mà trẻ đưa ra, có như vậy mới có thể hình thành ở trẻ thói quen hỏi, suy nghĩ độc lập, từ đó trẻ sẽ có động lực vượt qua mọi rào cản bó buộc và trở nên hoạt bát, tự tin hơn.

# 34.THÓI QUEN VIẾT

Chữ viết là bộ mặt thứ hai của con người. Hiện nay, máy tính đã được phổ cập, nhưng chữ viết tay vẫn là công cụ truyền đạt thông tin và kiến thức phổ biến, không thể thiếu trong cuộc sống hàng ngày. Chữ viết đẹp và ngay ngắn là tiêu chuẩn đầu tiên khi đánh giá về một nhân tài, do đó nên bồi dưỡng cho trẻ thói quen viết chữ đẹp và ngay ngắn ngay từ khi còn nhỏ .

néT chữ nếT người Ngày nay, không ít học sinh viết sai chính tả, chữ viết cẩu thả, rất đáng lo ngại.

Trong thời đại công nghệ thông tin, máy tính trở nên phổ biến và được phổ cập, do đó học sinh thường không coi trọng việc viết chữ, ngoài ra, cũng phải kể tới yếu tố quản lí, giám sát thiếu sát sao từ phía gia đình và nhà trường. Trong kế hoạch học tập và bồi dưỡng, luyện chữ đẹp dần bị đưa ra khỏi danh sách. Nhiều bậc phụ huynh cho rằng, viết chữ đẹp và đạt quy chuẩn là yếu tố không quan trọng.

Thực tế, trong quá trình luyện chữ, chúng ta có thể rèn luyện tính nhẫn nại và khả năng quan sát. Ngoài ra, viết chữ đẹp còn giúp nâng cao quan niệm thẩm mĩ, bồi dưỡng ý chí và phẩm chất đạo đức. Viết chữ đẹp thể hiện phẩm chất con người, là điều kiện cơ bản để trẻ hòa nhập với xã hội. Muốn luyện viết chữ đẹp cho trẻ, giai đoạn tiểu học và trung học là thời kì thích hợp nhất.

Trong quá trình luyện chữ đẹp, người lớn nên nhắc nhở trẻ lưu ý tư thế ngồi viết, cách cầm bút, ngoài ra còn cần hướng dẫn trẻ về cấu tạo chữ viết, khoảng cách giữa các chữ... Trẻ rất dễ bị ảnh hưởng bởi những yếu tố bên ngoài, do đó khi luyện chữ, chúng ta nên yêu cầu trẻ dọn dẹp góc học tập quang đãng, sạch sẽ, đồng thời phải tĩnh tâm viết chữ, giảm thiểu hiện tượng viết sai chính tả, viết thiếu chữ do thiếu tập trung. Cụ thể, chúng ta có thể tham khảo những cách dưới đây:

## 34.1. TUÂN THỦ YÊU CÀU LUYỆN CHỮ

Trước tiên, chúng ta cần hướng dẫn trẻ tư thế cầm bút chuẩn: Để bút dựa vào hõm bàn tay, ngón cái và ngón trỏ nắm lấy thân bút, ngón giữa, ngón áp út và ngón út đỡ lấy thân bút. Ngoài ra, cần hướng dẫn trẻ cách ngồi viết đúng tư thế: Đầu ngay ngắn, lưng thẳng, vai mở rộng, chân vuông góc, mặt cách giấy một khoảng cách an toàn cho đôi mắt. Luyện chữ đẹp cần bắt đầu từ những nét cơ bản, yêu cầu trẻ viết chính xác từng nét bút, từ dễ đến khó, khi cần thiết có thể yêu cầu trẻ bắt đầu với môn tập tô, Ngoài ra, chúng ta còn cần dạy trẻ cách viết tiêu chuẩn, đồng thời duy trì luyện tập thường xuyên, không thể nay luyện mai nghỉ, như vậy sẽ không đạt được hiệu quả mong muốn.

## 34.2. THƯỜNG XUYÊN NHẮC NHỞ, KỊP THỜI SỬA CHỮA

Một thói quen tốt không thể hình thành trong thời gian ngắn. Khả năng tự khống chế của trẻ tương đối yếu nên người lớn cần thường xuyên giám sát nhắc nhở, khồng nên quá vội vàng, đặc biệt với trẻ càng nhỏ tuổi thì càng cần nhắc nhở thường xuyên. Nếu để ý, chúng ta có thể phát hiện, khi nhắc nhở trẻ điều chỉnh tư thế ngồi viết, chúng sẽ lập tức điều chỉnh, nhưng một lúc sau lại ngồi theo tư thế mình cảm thấy thoải mái, Các bậc phụ huynh cần đặc biệt lưu ý, kiểm tra quá trình làm bài tập về nhà là cơ hội tốt, không chỉ kiểm tra trẻ làm bài chính xác hay không mà còn cần kiểm tra chữ viết có đẹp, ngay ngắn và sạch sẽ hay không.

## 34.3. LÀM GƯƠNG

Cha mẹ viết chữ đẹp là ví dụ trực quan nhất, là cách giáo dục có sức thuyết phục nhất đối với trẻ. Trẻ có khả năng bắt chước rất cao, nếu nhìn thấy cha mẹ viết chữ đẹp, trẻ sẽ bị tác động. Trẻ sẽ rất khâm phục và bị cộng hưởng, hình thành nên thói quen viết chữ đẹp .

Người lớn nên không ngừng động viên trẻ viết chữ đẹp. Quá trình trưởng thành của trẻ không thể không có khen ngợi và khuyến khích. Khi trẻ có tiến bộ,

dù là rất nhỏ, người lớn cũng nên động viên kịp thời. Một nụ cười nhẹ nhàng, một câu khích lệ đơn giản, một ngôi sao nhỏ, đối với cha mẹ chỉ là những chuyện nhỏ nhặt nhưng đối với trẻ đó là những điều vô cùng quý giá. Do đó, chúng ta không nên bỏ qua việc đánh giá chữ viết của trẻ. Nhiều lúc, một câu nhận xét đơn giản cũng có tác dụng cổ vũ động viên trẻ hoàn thành tốt bài tập được giao .

Mách nhỏ Thói quen tốt một khi đã được hình thành sẽ trở thành nguồn động lực to lớn giúp ích cho trẻ trong suốt cuộc đời sau này. Đối với trẻ, bồi dưỡng thói quen viết chữ đẹp là một công việc đòi hỏi sự kiên nhẫn. Chỉ khi cha mẹ kiên trì hướng dẫn, trẻ mới có thể hình thành được thói quen viết chữ đẹp, có lợi cho quá trình học tập và cuộc sống sau này.

# 35.ĐI HỌC ĐÚNG GIỜ

Trốn học là thói quen không tốt, thường xảy ra trong giai đoạn trẻ học tiểu học và trung học, cũng là vấn đề khiến các bậc phụ huynh lo lắng và muốn giải quyết triệt để. Đây là một hiện tượng thường thấy trong môi trường giáo dục. Trốn học, trẻ sớm hòa nhập vào xã hội, đó là nguyên nhân quan trọng dẫn tới số lượng tội phạm vị thành niên tăng cao. Hiện tượng trốn học thường chia thành hai loại: Một loại là trốn học không thường xuyên, một loại là trốn học thường xuyên. Những học sinh trốn học đa số đều có thành tích học tập yếu kém. Nếu trẻ trốn học, người lớn nên làm thế nào?

đi học đúng giờ, không bỏ học Trốn học chia thành nhiều giai đoạn. Ban đầu, do thành tích học tập không tốt, bị thầy cô giáo hoặc bạn bè xa lánh, không thích ứng với môi trường học tập, lúc này động cơ trốn học và động cơ phải đi học mâu thuẫn với nhau, cuối cùng nếu động cơ trốn học chiếm lợi thế, trẻ sẽ quyết định trốn học. Lúc đó, nếu người lớn không kịp thời phát hiện, hiện tượng này sẽ trở nên phổ biến, khả năng trẻ bỏ nhà ra đi hoặc có những hành vi không tốt khác tăng lên rõ rệt.

## 35.1. NGUYÊN NHÂN TRẺ TRỐN HỌC

Ngoài những yêu tô tâm lí, trẻ trôn học do những nguyên nhân sau:

a. Nguyên nhân từ phía nhà trường Học sinh cảm thấy quá trình học tập ở trường quá nặng nề, quá áp lực nên trốn học. Chương trình học ở trường tăng lên, bài tập về nhà nhiều khiến một số học sinh không kịp thích ứng với phương pháp giáo dục nên cảm thấy đơn điệu nhàm chán, không thể chấp nhận, mất hứng thú... Trong hoàn cảnh đó, nếu nhà trường và gia đình không kịp thời phát hiện và hướng dẫn sẽ dẫn tới hiện tượng học sinh trốn học .

b. Nguyên nhân từ phía gia đình Giáo dục gia đình có ảnh hưởng rất lớn tới tính cách và cuộc sống của trẻ, đó cũng là một trong những nguyên nhân gây nên

hiện tượng học sinh trốn học. Trong xã hội hiện nay, nhiều gia đình áp dụng cách giáo dục chiều chuộng hết mức hoặc thương cho voi cho vọt, ghét cho ngọt cho bùi. Những đứa trẻ được chiều chuộng sẽ không hiểu được tầm quan trọng của việc học tập, còn những đứa trẻ bị đánh phạt thường xuyên sẽ có tâm lí phản kháng, hình thành nên mong muốn được trốn học. Dần dần, trẻ sẽ mất hứng thú học tập, mất niềm tin vào nhà trường .

c, Nguyên nhân cá nhân Tình hình học tập tốt hay xấu ảnh hưởng trực tiếp tới cảm giác của trẻ, những đứa trẻ thường xuyên bị tụt lại phía sau tự nhiên sẽ nảy sinh tâm trạng buồn chán. Trong thời đại công nghệ thông tin phát triển mạnh như hiện nay, nhiều nguồn thông tin không chính thống du nhập vào nhà trường, trẻ chịu ảnh hưởng của những yếu tố bên ngoài nên đã dần mất đi hứng thú đối với hoạt động học tập. Thêm vào đó, nhiều đứa trẻ không tự làm chủ được bản thân, thường xuyên giao du với bạn xấu nên càng có nguy cơ trốn học .

d. Người khác dụ dỗ Trong số những đứa trẻ trốn học, một tỉ lệ lớn là do bị người khác dụ dỗ, khích bác. Một số trường hợp cá biệt do không hiểu biết, thiếu nhận thức nên rất dễ bị người khác dụ dỗ trốn học, học tập theo những phần tử xấu, bị thu hút bởi những giá trị vật chất phù phiếm... Tất cả đều ảnh hưởng xấu đến trẻ, thúc đẩy chúng bước đến con đường trốn học.

## 35.2. LÀM THẾ NÀO ĐẺ ĐIỀU CHỈNH HÀNH VI TRỐN HỌC?

Người lớn cần kịp thời phát hiện hiện tượng chán học ở trẻ, đồng thời nhanh chóng áp dụng các biện pháp giúp đỡ để hạn chế hành vi trốn học kéo dài:

a. thường xuyên khuyến khích động viên, nâng cao tính tích cực học tập Người lớn cần nâng cao tính tích cực trong học tập cho trẻ. Khi trẻ tan học, người lớn nên tận tình hỏi thăm, giúp trẻ nhớ lại hoạt động ở trường, đồng thời cùng trẻ tận hưởng niềm vui trong học tập, giúp trẻ nhận thức được học tập là một hoạt động vui vẻ và thú vị. Người lớn cần động viên, khuyến khích khi trẻ tiến bộ, kiên nhẫn giảng giải những vấn đề trẻ còn thắc mắc, không nên mắng nhiếc nặng lời khiến trẻ cảm thấy tủi thân, ảnh hưởng tới tính tích cực học tập .

b. giúp trẻ thích ứng với hoàn cảnh ở những lứa tuổi khác nhau, trẻ có những đặc điểm tâm sinh lí khác nhau và phát triển theo xu hướng ngày càng hoàn thiện. Đặc điểm của những đứa trẻ ở độ tuổi đi học là đã có chính kiến của bản thân, muốn thể hiện cá tính, đồng thời có sẵn tâm lí phản kháng. Lúc đó, người lớn cần giúp trẻ thích ứng với hoàn cảnh sống, hướng dẫn chúng cách đối mặt với khó khăn, thay đổi nhận thức phiến diện về người và sự vật xung quanh, giúp trẻ tự giác tuân thủ quy định của nhà trường và xã hội,

c. giúp trẻ đạt được thành công Cho trẻ cảm nhận cảm giác khi thành công là một biện pháp hữu hiệu giúp tăng cường hứng thú học tập. Người lớn cần giáo dục trẻ học hành chăm chỉ, khuyến khích trẻ dựa vào năng lực của bản thân để giải quyết vấn đề. Khi cảm nhận được niềm vui của sự thành công, trẻ sẽ càng có tinh thần trách nhiệm và hứng thú với hoạt động học tập .

d. gia đình và nhà trường cần có sự phối hợp chặt chẽ Một số bậc phụ huynh cho rằng, việc giáo dục trẻ là trách nhiệm của nhà trường và thầy cô giáo mà không biết rằng, trẻ không tuân thủ nội quy chính là biểu hiện của việc thiếu khả năng tự kiềm chế. Những hành động trong nhà có thể phản ánh những biểu hiện khi ở trường. Khi ở nhà, trẻ không lễ phép thì khi ở trường, chúng cũng không thể là những đứa trẻ ngoan. Vì vậy, người lớn cần phối hợp chặt chẽ với nhà trường để giáo dục, quản lí trẻ một cách toàn diện nhất.

e. học cách “bình tĩnh”

Khi biết trẻ trốn học, người lớn khồng nên quá kích động mà lớn tiếng mắng mỏ, điều này có thể khiến hứng thú học tập vốn không nhiều ở trẻ tiêu tan hết, trẻ sẽ cảm thấy sợ hãi và nói dối. Người lớn mắng mỏ quá nặng lời sẽ tạo cơ hội cho những phần tử bất lương ngoài xã hội, hậu quả sẽ không thể lường hết được. Khi biết trẻ trốn học, người lớn không nên quá kích động mà nên bình tĩnh xử lí, cần khách quan điều tra nguyên nhân trẻ trốn học, sau đó mới tiến hành những biện pháp giáo dục thích hợp .

Mỗi ngày, người lớn nên dành một khoảng thời gian nhất định để quan tâm và trò chuyện với trẻ, thường xuyên kiêm tra tình hình học tập ở trường và bài tập ở nhà. Cha mẹ nên trở thành một người bạn cùng trẻ chia sẻ và tâm sự mọi

niềm vui nỗi buồn trong cuộc sống .

Mách nhỏ Trẻ trốn học vì nhiều lí do khác nhau nhu nguyên nhân cá nhân hay chịu ảnh hưởng bởi những yếu tố bên ngoài... Những đứa trẻ có tính cách hướng nội, tự coi mình là trung tâm hoặc quá tự ti, một khi thành tích học tập không tốt hoặc bị thầy cô giáo hay bạn bè xa lánh thì sẽ rất dễ trốn học. Cha mẹ cần chú ý, tích cực phối hợp với nhà trường giúp trẻ tập trung học tập, dần loại bỏ hiện tượng trốn học.

# 36.CHỦ ĐỘNG HỌC TẬP

Trẻ có tinh thần ham học, chăm chỉ và chủ động học tập mới có thể trưởng thành và tìm được chỗ đứng trong xã hội. Cha mẹ nên cố gắng kích thích tính tích cực học tập, khám phá tiềm năng ở trẻ, giúp xã hội bồi dưỡng một nhân tài có khả năng tư duy và sáng tạo .

chủ động học Tập, nâng cao hiệu quả Do đặc trưng của độ tuổi, tính cách của trẻ thường không ổn định. Muốn trẻ tự giác học tập, người lớn cần khiến trẻ hiểu được ý nghĩa của việc học tập, đồng thời hướng dẫn trẻ phát hiện được những điều thú vị trong quá trình học tập, từ đó nâng cao tính tự giác. Các chuyên gia tâm lí đưa ra một số phương pháp như sau:

## 36.1. CHO TRẺ THẺ NGHIỆM CẢM GIÁC ĐẠT ĐƯỢC THÀNH TÍCH CAO

Muốn trẻ tự giác học tập mà không cần người lớn nhắc nhở, trước tiên chúng ta nên cho trẻ thể nghiệm cảm giác thành công. Dù chỉ là những tiến bộ rất nhỏ, người lớn cũng nên kịp thời biểu dương để giúp trẻ tự tin hơn, từ từ hình thành nên thói quen học tập tự giác.

## 36.2. KHÔNG ÉP BUỘC TRẺ HỌC TẬP

Cha mẹ cần nhớ ᵘDục tốc bất đạt”, không nên ép buộc trẻ học tập. Nếu ép buộc quá mức, trẻ sẽ cảm thấy lo lắng, dẫn đến nảy sinh tâm lí phản kháng, tâm trạng khồng tốt, hiệu quả học tập không cao.

## 36.3. KHÔNG NÊN so SÁNH TRẺ VỚI NGƯỜI KHÁC

Khi trẻ quá ham chơi, không chăm chỉ học tập, cha mẹ không nên quá tức giận, không nên cáu gắt than phiền việc trẻ thiếu chủ động trong học tập. Người

lớn không nên đặt quá nhiêu kì vọng răng chỉ qua một hai lân, trẻ có thê hình thành được thói quen tự giác học tập mà nên nhẫn nại, thường xuyên nhắc nhở. Khi trẻ không được thành công như ý muốn, người lớn không nên so sánh trẻ với những đứa trẻ khác hoặc trách mắng quá nặng lời, nếu không sẽ khiến trẻ nảy sinh tâm lí phản kháng, từ đó đánh mất ý chí phấn đấu trong học tập.

## 36.4. THƯỜNG XUYÊN KÍCH THÍCH Ý MUỐN HỌC TẬP CỦA TRẺ

Người lớn cần thường xuyên kích thích trí tò mò và ý muốn học tập của trẻ. Khi có thời gian rảnh rỗi, chúng ta có thể đưa trẻ đi tham quan những địa điểm có ích cho học tập như viện bảo tàng, vườn thú hay thư viện,,,

## 36.5. KHUYẾN KHÍCH TRẺ TƯ DUY Độc LẬP

Khi trẻ gặp khó khăn trong lúc làm bài tập, không nên để chúng ỷ lại vào sự giúp đỡ của người lớn. Cha mẹ cần dùng thái độ tích cực để khuyến khích trẻ chủ động tư duy, tránh việc trẻ hình thành tâm lí ỷ lại. Khi trẻ gặp khó khăn, cha mẹ nên nói: “Con suy nghĩ thêm một chút nữa đi, xem xem có biện pháp nào khác không?” Hoặc cha mẹ có thể yêu cầu trẻ nhớ lại những kiến thức thầy cô đã giảng trên lớp, áp dụng thêm một số phương pháp khác, giúp trẻ hình thành đường lối tư duy rõ ràng. Nếu cha mẹ thay trẻ suy nghĩ thì sẽ hình thành nên thói quen ỷ lại, muốn đạt được nhưng lại không muốn cố gắng ở trẻ. Người lớn cần giải thích cho trẻ hiểu, làm bài tập về nhà là trách nhiệm của trẻ .

Mách nhỏ Đối với cha mẹ, mỗi đứa trẻ đều là một gia tài quý báu, do đó nhiều người không muốn con mình phải chịu khổ, thậm chí còn “giúp” con làm bài tập. Trẻ mất đi cơ hội được học tập tự giác và tự chủ, không có không gian tự tư duy và tưởng tượng, quá trình phát triển vì vậy mà bị hạn chế. Cha mẹ không nên quá chiều chuộng trẻ mà nên hướng dẫn rồi từ từ để trẻ tự lập, phát huy tối đa khả năng của bản thân, có như vậy mới có thể hình thành thói quen học tập một cách tự giác.

# 5.NHỮNG THÓI QUEN TỐT TRONG GIAO TIẾP

Con người Là Chủ Thể Của Xã hội, Chỉ Có giao Tiếp mới giúp Con người pháT Triển, Có Thêm nhiều mối quan hệ Xã hội, CuộC sống Trở nên Vui vẻ hơn

ảnh hưởng giữa những người cùng lứa tuổi là rất lớn, cuộc sống của trẻ không thể chỉ có búp bê hay đồ chơi, mối quan hệ bạn bè khi còn nhỏ ảnh hưởng trực tiếp đến sự hình thành khả năng giao tiếp và lòng tự tôn ở trẻ. Thói quen giao kết bạn bè khi còn nhỏ chính là cơ sở hình thành nên khả năng giao tiếp khi trưởng thành.

# 37.LÒNG BIẾT ƠN

Maksim Gorky đã từng nói: “Nếu ở bất kì nơi đâu, bất kì nơi nào, bạn đều để lại cho người khác những thứ tốt đẹp - hoa tươi, tư tưởng và những hồi ức tốt đẹp, cuộc sống của bạn sẽ rất hạnh phúc và vui vẻ. Lúc đó, bạn sẽ trở thành người có tâm hồn phong phú, bạn sẽ cảm nhận được mọi người cần bạn và cuộc sống cũng có ý nghĩa hơn. Nên biết rằng, cho luôn hạnh phúc hơn nhận” .

biếT ơn là mộT phẩm chấT đáng quý Tiểu thuyết gia người Anh - William Makepeace Thackeray nói: “Cuộc sống như một tấm gương, bạn cười, hình ảnh trong gương cũng cười; bạn khóc, hình ảnh trong gương cũng khóc. Bạn biết ơn cuộc sống, cuộc sống sẽ ban cho bạn ánh sáng mặt trời ấm áp. Nếu bạn không biết ơn cuộc sống, chỉ biết than vãn oán hận thì cuối cùng sẽ chẳng nhận được gì” •

Những người không biết cảm ơn hoặc không muốn cảm ơn người khác đều là những người thiếu tình cảm và không được hoan nghênh. Do đó cha mẹ nên bồi dưỡng lòng biết ơn cho trẻ, có như vậy chúng mới có thể trở thành người được mọi người yêu mến.

## 37.1. GIÁO DỤC TRẺ BIẾT ƠN THÀY CÔ GIÁO

Hiện nay, nhiều bậc phụ huynh có thói quen che giấu những khó khăn gian khổ mình phải chịu đựng, chỉ giữ tâm trạng vui vẻ, thể hiện những mặt tốt đẹp nhất trước mặt trẻ và coi đó là cách thể hiện tình yêu với con. Tuy nhiên, chúng ta đã bỏ qua một vấn đề quan trọng, đó là trẻ sẽ không cảm nhận được giá trị thực sự của hạnh phúc, không thể hiểu và không biết ơn cha mẹ hay người khác. Vì vậy, cha mẹ nên giáo dục trẻ phải biết cảm thông với người khác và biết ơn thầy cô giáo.

Vua Alexandros Đại đế đã từng nói: “Ta tôn trọng Aristotle như chính cha ruột của mình, nếu nói sinh mệnh của ta thuộc về cha thì Aristotle là người đã

cho ta biết giá trị của cuộc sống” .

Thầy cô giáo là người dạy chúng ta kiến thức, giúp chúng ta khám phá cuộc sống. Từ trước đến nay, nhiều người đạt được thành công lớn đều thể hiện lòng biết ơn vô hạn đối với thầy cô giáo của mình .

Muốn hình thành cho trẻ thói quen tôn trọng và biết ơn, chúng ta nên bắt đầu ngay từ khi trẻ còn nhỏ, đặc biệt cần giáo dục trẻ rằng, thái độ học tập tích cực và thành tích học tập ưu tú là món quà cỏ ý nghĩa nhất để báo đáp công ơn dạy dỗ của thầy cô giáo.

## 37.2. GIÁO DỤC TRẺ BIẾT ƠN CHA MẸ

Rất nhiều bậc cha mẹ chỉ biết yêu thương trẻ mà không nghĩ đến việc giáo dục chúng phải biết ơn và báo đáp lại công ơn dưỡng dục của cha mẹ. Như vậy, chúng ta đã dần biến trẻ thành con người ích kỉ.

Thực tế, nhiều đứa trẻ sở dĩ không hiểu cách báo đáp công ơn cha mẹ là do chúng không có cơ hội. Những lúc như vậy, chúng ta cần giáo dục trẻ về lòng biết ơn. Vậy, trẻ phải làm gì để báo đáp công ơn của cha mẹ?

Có một người cha vốn rất mực yêu thương con, lần nọ, khi nhìn thấy con đang ăn socola thì ngỏ lời muốn con chia cho mình một miếng. Cậu con trai ban đầu không đồng ý, người cha bắt đầu khuyên bảo nhưng đứa con vẫn kiên quyết không chịu, người cha vô cùng thất vọng bèn giả vờ tức giận. Cậu con nhìn thấy cha tức giận, đành chia cho cha nửa thỏi socola .

Sau này, người cha nói với con: “Thực ra không phải là cha muốn ăn socola của con, cha chỉ muốn con hiểu được cách biết ơn cha mẹ, báo đáp cha mẹ mà thôi”.

Một người mẹ rất thích hoa, bà thường xuyên kể cho con gái nghe những lợi ích của việc trồng hoa. Một hôm, bà đưa con gái đi chợ hoa, nhưng chỉ hỏi giá tiền chứ không mua. Bà nói với con: “Hoa rất đẹp, nhưng đắt quá, mẹ để dành tiền để mua sách vẽ cho con” .

Sau khi trở về nhà, trong lòng người mẹ vẫn còn rất luyến tiếc về những bó

hoa ngoài chợ. Ngày của mẹ sắp tới, khắp nơi đều treo băng rôn, khẩu hiệu nhắc nhở con cái phải hiếu thuận với mẹ. Ngày lễ đến, người mẹ đi làm về và thấy trên bàn bày rất nhiều hoa, bên trên còn có một bức thư của con gái, viết: “Mẹ, cảm ơn mẹ đã nuôi dưỡng con suốt những năm qua, bây giờ con không biết phải báo đáp mẹ như thế nào. Con biết mẹ rất thích hoa, con đã để dành tiền tiêu vặt mua hoa để báo đáp công ơn của mẹ!”

Cha mẹ nào cũng muốn con mình trở thành người có ích cho xã hội, Muốn trẻ làm được điều đó, trước tiên cần phải dạy trẻ biết hiếu kính với cha mẹ, báo đáp công ơn sinh thành và nuôi dưỡng của cha mẹ.

### 37.3. GIÁO DỤC TRẺ CẢM ƠN BẠN BÈ

Cuộc sống của mỗi người đều không thể thiếu bạn bè. Bạn bè thực sự không những có thể cùng bạn chia sẻ niềm vui, nỗi buồn mà còn biết động viên bạn những lúc khó khăn trong cuộc sống. Mỗi người muốn đạt được thành công đều cần đến sự hỗ trợ và giúp sức của bạn bè .

Cha mẹ nên dạy trẻ phải biết ơn và báo đáp ơn nghĩa của người khác.

### 37.4. GIÁO DỤC TRẺ CẢM ƠN cuộc SỐNG

Thời xưa, người Nhật Bản thường xay gạo làm bánh, người già trong nhà sẽ cầu khấn: “Hỡi Thần Lúa Gạo! Chúng con lễ bái Người! Cảm ơn Người đã nuôi dưỡng chúng con. Chúng con ăn Người, chúng con lễ bái Người, cảm ơn Người!” Sau khi tiến hành các nghi lễ, họ mới ăn bánh .

Cuộc sống đều có niềm vui và nỗi buồn. Chỉ những người biết ơn cuộc sống mới có thể vượt qua khổ nạn, hưởng thụ những điều tốt đẹp. Herschell nói: “Thế giới là vậy, khi đối mặt, con người cần ý thức được mình là người chịu ơn, không phải là người làm chủ. Con người cảm nhận được sự tồn tại của thế giới thì nên có câu trả lời, đồng thời phải chịu trách nhiệm” .

Cha mẹ nên giáo dục trẻ cần cảm ơn cuộc sống, cảm ơn những gì mình đang

có. Kẻ cả khi gặp phải khó khăn hay bất hạnh, con người cũng nên biết cách cảm ơn cuộc sống, không oán hận trách móc người khác mà nên tự làm chủ cuộc sống của mình.

Mách nhỏ Người có ân không báo không phải là quân tử, chịu ơn phải báo đáp là những điều căn bản mà xưa nay con người vẫn thường dùng để giáo dục lớp trẻ. Chúng ta không chỉ cần hiếu thuận với cha mẹ, kính trọng thầy cô giáo mà còn cần biết ơn những người đã giúp đỡ mình, Những người biết biết ơn người khác chắc chắn sẽ được người khác tôn trọng và yêu mến, những người biết biết ơn cuộc sống sẽ được cuộc sống "hồi đáp" xứng đáng.

# 38.THOI QUEN CHIA SE

Nhà văn George Bernard Shaw đã từng nói: "Nếu bạn có một quả táo, tôi có một quả táo, hai người trao đổi với nhau thì mỗi người vẫn chỉ có một quả táo. Nếu tôi có một ý tưởng, bạn có một ý tưởng, chúng ta trao đổi với nhau thì mỗi người sẽ có hai ý tưởng". Chia sẻ với người khác giúp con người giảm bớt khó khăn và cảm thấy hạnh phúc. Trong cuộc sống, khi cần người chia sẻ thành công và thất bại, niềm vui và nỗi buồn nhưng không có ai bên cạnh, thì đó là sự trừng phạt nghiêm khắc nhất đối với một con người.

chia sẻ là mộT đức Tính TỐT, cũng là mộT niềm Vui Nhiều bậc phụ huynh do quá chiều chuộng con cái nên đặt trẻ vào vị trí trung tâm trong gia đình, kết quả là khi lớn lên, trẻ trở thành con người ích kỉ. Chúng không biết cách quan tâm tới ông bà, cha mẹ và người khác, càng không muốn phục vụ xã hội, thật đáng lo ngại.

Để trái tim trẻ mãi tràn đầy tình thương, cha mẹ không nên chỉ đơn phương yêu thương trẻ mà nên dạy trẻ cách yêu thương người khác. Một nhà giáo dục đã nói: "Chiều chuộng là điều đau khổ nhất trong mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái, những đứa trẻ lớn lên trong hoàn cảnh đó đều không muốn mở rộng trái tim mình với người khác". Vì vậy, người lớn ngoài việc yêu thương trẻ còn cần giáo dục trẻ cách chia sẻ và yêu thương người khác .

Chia sẻ, không chỉ là kĩ năng mà còn là một phẩm chất đạo đức tốt đẹp. Chỉ khi biết chia sẻ, chúng ta mới cảm nhận được niềm vui, nỗi buồn của người khác. Chỉ khi chia sẻ, người khác mới hiểu được tình cảm của bản thân. Chỉ khi chia sẻ, kĩ năng giao tiếp của con người mới được nâng cao. Chỉ khi chia sẻ, bên cạnh mình mới có những người bạn thực sự .

Vậy, chúng ta phải làm gì để bồi dưỡng cho trẻ tinh thần sẵn sàng sẻ chia với người khác?

## **38.1.** DẠY **TRẺ** SUY NGHĨ **Ở** NHỮNG GÓC **ĐỘ** KHÁC NHAU

Chủ nhật, mẹ đưa Linh đên công viên chơi. Đên trưa, hai mẹ con cùng ngôi nghỉ, mẹ lấy sữa mang sẵn từ nhà cho Linh uống. Nhìn thấy cậu bé ngồi bên cạnh Linh đang nhìn hộp sữa một cách chăm chú (mẹ của cậu bé đi vệ sinh), mẹ nói: “Linh, con cho bạn một hộp sữa được không?” Linh vùng vằng nói: “Không, con sẽ uống hết” .

Nghe Linh nói vậy, mẹ bất giác nhíu mày, nhưng vẫn kiên nhẫn thuyết phục bé: “Linh à, nếu mẹ không ỏ bên cạnh con, và cậu bạn kia đang uống sữa thì con có muốn uống không?” Linh lập tức trả lời: “Đương nhiên là có ạ.” Mẹ mỉm cười nói: “Vậy đó, nếu con cho bạn một hộp sữa, lần sau khi mẹ không ở bên cạnh con, cậu bạn đó cũng sẽ cho con đồ ăn” .

Linh chớp mắt nhìn mẹ, sau đó quay sang nhìn cậu bạn, suy nghĩ một lúc rồi lấy hộp sữa trong ba lô đưa cho bạn .

Ngày nay, không ít thanh thiếu niên không muốn chia sẻ với người khác mà chỉ muốn người khác chia sẻ với mình. Vì vậy, ngay từ khi trẻ bắt đầu tiếp xúc với tập thể, người lớn nên chú ý bồi dưỡng cho chúng kĩ năng chia sẻ. Tùy theo từng lứa tuổi, cha mẹ có thể yêu cầu trẻ gắp thức ăn cho người lớn, khuyến khích trẻ làm việc giúp các thành viên trong gia đình, yêu cầu trẻ nhường chỗ cho người khác... Từ những hành động nhỏ thường ngày, trẻ sẽ cảm nhận được niềm vui khi được chia sẻ với người khác .

Cha mẹ cần nắm được đặc điểm tâm lí đặc trưng của trẻ, đặt trẻ vào những vị trí khác nhau để suy nghĩ, hình thành cho trẻ kĩ năng chia sẻ, giúp trẻ hoàn thiện nhân cách.

## 38.2. CHA MẸ CUNG CAN CHIA SE

Nhiều bậc phụ huynh cho rằng, dù cho cha mẹ có khổ, có mệt đến đâu cũng cố gắng không để cho trẻ chịu khổ, những thứ ngon nhất, đẹp nhất đều nhường cho con. Cha mẹ lo lắng trẻ trở thành những người không biết chia sẻ quan tâm đến người khác, nhưng bản thân lại không bao giờ chia sẻ với chúng. Trong cuộc sống, chúng ta có thể thường xuyên bắt gặp hình ảnh: Con cái quan tâm gắp thức

ăn cho cha mẹ, cha mẹ kiên quyết từ chối, nói: “Con ăn đi, bố mẹ không ăn”. Kết quả là ý thức chia sẻ với người khác của trẻ bị phủ nhận, thời gian càng lâu, trẻ sẽ dần mất đi kĩ năng chia sẻ cần thiết.

Một người bạn tặng anh Lâm giỏ quýt. Minh - con trai anh Lâm thường ngày rất thích ăn quýt, nhưng theo lời mẹ dạy, mỗi khi ăn Minh thường lấy ba quả, một quả đưa cho bố, một quả đưa cho mẹ, sau đó mới đến mình. Một tuần sau, trong giỏ chỉ còn lại duy nhất một quả, Minh nắm chặt trái quýt trong tay, đưa mắt nhìn bố mẹ ngần ngừ. Mẹ cậu thấy vậy nhẹ nhàng nói: “Minh, con có thể chia quả quýt đó thành hai nửa, một nửa cho bố, một nửa cho mẹ được không?” Nghe mẹ nói, Minh buồn đến sắp khóc, nhưng tay vẫn tách trái quýt thành hai nửa và đưa mời bố mẹ. Vợ chồng anh Lâm nhận lấy nửa trái quýt và cảm thấy vô cùng mãn nguyện.

Thực ra, rất nhiều thói quen của trẻ được hình thành ngay từ cuộc sống hàng ngày, Trẻ học những thói quen tốt hay hình thành những thói quen xấu đều phụ thuộc vào quá trình giáo dục của cha mẹ. Nhiều đứa trẻ khi chơi ở những địa điểm công cộng muốn độc chiếm không gian và đồ chơi. Hành động này được hình thành do thường ngày cha mẹ quá nuông chiều trẻ. Những bậc phụ huynh nuông chiều con cái quá mức cần hiểu được tầm quan trọng của việc bồi dưỡng kĩ năng chia sẻ, sau đó mới tìm phương pháp thích hợp để tiến hành, ví dụ: Khi trong nhà có đồ ăn ngon, có đồ chơi mới, thì không nên để trẻ độc chiếm một mình, có thể dạy trẻ cách chia hoa quả cho các thành viên trong gia đình, giáo dục trẻ cần phải chia cho ông bà, cha mẹ, anh chị em, sau đó mới đến mình .

Trong quá trình chia thức ăn, trẻ sẽ học được kĩ năng chia sẻ, hiếu được đạo lí tôn trọng người lớn tuổi và quan tâm đến người khác .

Mách nhỏ Dạy trẻ cách chia sẻ là bước đầu tiên của quá trình hình thành kĩ năng chia sẻ. Khi chia sẻ với người khác, trẻ sẽ cảm nhận được niềm vui, dần hình thành nên một phẩm chất tốt đẹp. Chia sẻ đồ ăn, đồ chơi, nói những lời quan tâm đến người khác, cảm thông và chia sẻ khó khăn, bỏ qua lỗi lầm, khoan dung và nhường nhịn người khác... thể hiện trẻ đã biết quan tâm và cảm thông với người khác, điều này có lợi cho việc hình thành được nhân cách tốt đẹp cho trẻ.

# 39.THÓI QUEN HỢP TÁC

Hợp tác là tô chât quan trọng cân có trong cuộc sông hiện nay. Một người không hợp tác thì không thể thành công .

Tập Thể mạnh hơn cá nhân Hợp tác không đơn giản chỉ là mối quan hệ giao tiếp thồng thường, mà là mối quan hệ hai bên cùng có lợi trên cơ sở cùng cố gắng vì một mục tiêu chung. Hợp tác mạnh hơn từng bộ phận riêng biệt cộng lại. Tuy nhiên trong thực tế, rất nhiều người không biết cách hợp tác với người khác .

Người xưa có câu: “Một cây làm chẳng nên non, ba cây chụm lại nên hòn núi cao”. Câu nói này đã thể hiện ý nghĩa của việc hợp tác. Bồi dưỡng kĩ năng hợp tác là nhiệm vụ quan trọng hàng đầu .

Vậy, làm thế nào để bồi dưỡng cho trẻ kĩ năng hợp tác?

## 39.1. GIÚP TRẺ HIỂU ĐƯỢC TẦM QUAN TRỌNG CỦA VIỆC HỢP TÁC

Trong cuộc sống, rất nhiều việc không thể dựa vào sức lực của cá nhân mà cần sự phối hợp của nhiều người mới có thể hoàn thành. Cha mẹ có thể dùng những câu chuyện về tinh thần hợp tác để giúp trẻ ý thức được hậu quả của việc không hợp tác, từ đó hiểu được tầm quan trọng của việc hợp tác .

Một giáo viên khi giảng bài đã yêu cầu học sinh tiến hành một trò chơi để rèn luyện kĩ năng hợp tác. Thầy mời một học sinh đứng lên, giơ tay ra và nói ưu điểm của từng ngón tay. Học sinh nọ đáp: “Ngón tay cái dùng để tán thưởng người khác, ngón tay trỏ dùng để chỉ, ngón tay út dùng để moi đồ ở những khe hẹp, ngón tay giữa....” Không đợi học sinh này nói hết, những học sinh ngồi dưới đã thi nhau nói ưu điểm của các ngón tay .

Sau khi nghe học sinh trả lời, thầy giáo mỉm cười rồi lấy ra một chiếc cốc, bên trong có mấy quả cầu thủy tinh và nói: “Các em đã trả lời rất tốt. Bây giờ chúng ta sẽ chơi một trò chơi nhỏ, các em hãy nhấc những quả cầu thủy tinh ra khỏi cốc, mỗi bạn chỉ có một cơ hội. Các em có thể sử dụng bất cứ ngón tay nào

mà mình cho là hữu dụng nhất, nhưng phải chú ý, chỉ được dùng một ngón tay” .

Học sinh nhiệt tình tham gia trò chơi của thầy giáo, không khí lớp học trở nên sôi động. Mỗi học sinh đều bước lên bục giảng, nghiêm túc thực hiện đúng yêu cầu của thầy giáo nhưng không ai có thể thành công. Lúc này, thầy giáo mới nói: “Bây giờ các em hãy dùng thêm một ngón tay nữa, hai ngón tay cùng thực hiện xem sao”. Lần này, tất cả học sinh đều nhấc quả cầu ra khỏi cốc thành công

Trò chơi kết thúc, thầy giáo nói: “Từ trò chơi này, các em cần hiểu được một điều, đó là một người dù có mạnh đến đâu cũng không thể một mình hoàn thành mọi công việc, hợp tác giữa người với người là một yếu tố vô cùng quan trọng” .

Hàng ngày, cha mẹ có thể áp dụng những trò chơi tương tự để giáo dục trẻ, ví dụ: Khi cần dịch chuyển đồ vật nặng, cha mẹ có thể cho trẻ thử trước, khi trẻ không đẩy được, chúng ta mới hỗ trợ để dịch chuyển, như vậy trẻ sẽ hiểu được ý nghĩa của việc hợp tác, Một ví dụ khác, khi trẻ muốn chơi trò chơi, bố mẹ không nên lập tức đồng ý mà nên cho trẻ chơi một mình để chúng tự cảm nhận cảm giác buồn chán, sau đó mới gia nhập khiến trẻ cảm thấy vui hơn khi có người chơi cùng, như vậy trẻ sẽ ý thức được vai trò và tầm quan trọng của việc hợp tác .

Cha mẹ nên tận dụng mọi cơ hội trong cuộc sống để giúp trẻ ý thức được tầm quan trọng của việc hợp tác.

## 39.2. GIÚP TRẺ CẢM NHẬN ĐƯỢC NIỀM VUI KHI HỢP TÁC

Hợp tác thành công có thể khiến trẻ cảm thấy vui vẻ và tự tin, từ đó thúc đẩy trẻ tiếp tục hợp tác .

Một thầy giáo khi giảng tới bài “Hợp tác và cạnh tranh” đã tổ chức một trò chơi nhỏ. Trên bàn giáo viên đặt ba chai bia, mỗi chai chứa hai đồng xu có kích thước nhỏ hơn miệng bình một chút và được buộc dây, đầu dây để ở ngoài miệng bình. Thầy gọi sáu học sinh lên bục giảng, chia thành ba nhóm, mỗi nhóm hai học sinh. Nguyên tắc của trò chơi là mỗi học sinh nắm một đầu dây, khi thầy hô “bắt đầu“ thì sẽ tính giờ, nếu kéo hai đồng xu ra khỏi miệng chai trong vòng ba

giây sẽ thành công .

Trò chơi bắt đầu, ba nhóm học sinh kéo dây nhưng kết quả không giống nhau

Nhóm 1: Khi thầy vừa hô bắt đầu, hai người đều muốn giành chiến thắng nên ra sức kéo, kết quả dây kéo bị đứt, hai đồng xu rơi xuống đáy chai.

Nhóm 2: Hai học sinh tuy không dùng sức như nhóm 1 nhưng cũng đều kéo đồng xu ra khỏi bình cùng lúc, kết qủa chai bia bị nhấc lên khỏi mặt bàn ,

Nhóm 3: Là nhóm duy nhất hoàn thành nhiệm vụ trong thời gian quy định. Hai thành viên lần lượt kéo đồng xu ra khỏi miệng chai. Khi thầy giáo hỏi tại sao hai em lại làm như vậy, một thành viên đáp: “Đồng xu chỉ nhỏ hơn miệng bình một chút, nếu cả hai cùng kéo chắc chắn sẽ không thành công, vì vậy em nhường bạn kéo ra trước, sau đó em mới kéo, như vậy mới có thể hoàn thành nhiệm vụ trong thời gian quy định” .

Học sinh này đã nhận thức được ý nghĩa thực sự của việc hợp tác, tin chắc rằng trong cuộc sống, học sinh đó sẽ đặc biệt chú ý tới việc hợp tác với người khác.

## 39.3. GIÚP HỌC SINH HỌC ĐƯỢC KĨ NĂNG HỢP TÁC QUA CÁC TRÒ CHƠI TẬP THỂ

Trong thực tế, có rất nhiều trò chơi tập thể giúp rèn luyện kĩ năng hợp tác, thầy cô giáo có thể chia học sinh thành những nhóm nhỏ, căn cứ theo những quy tắc nhất định để phân thắng bại. Trong quá trình đó, những thành viên trong cùng một nhóm cần đồng tâm hiệp lực, đoàn kết và hợp tác chặt chẽ mới có thể giành được chiến thắng. Thành viên nào ích kỉ, không quan tâm đến người khác, không có tinh thần hợp tác, thành viên đó chắc chắn sẽ phải nếm trải mùi vị của sự cô đơn. Sau đó, trẻ có thể sẽ suy nghĩ và rút kinh nghiệm, đồng thời tìm mọi cách để hòa nhập với tập thể .

Người Nhật Bản rất chú trọng việc bồi dưỡng kĩ năng hợp tác và hoạt động tập thể cho trẻ. Trong các hoạt động giáo dục thể chất, chúng ta thường bắt gặp

rất nhiều hoạt động tập thể, rất ít khi thấy xuất hiện các hoạt động cá nhân. Người Nhật muốn thông qua những trò choi tập thể để bồi dưỡng kĩ năng hợp tác cho trẻ ngay từ khi còn nhỏ. Ví dụ như trò chơi “cầu người”, mọi người tập trung xếp thành hàng, cúi người khom lưng tạo thành một chiếc cầu. Một thành viên trong đội bước trên lưng các thành viên còn lại, đi đến đầu bên kia và lại cúi người khom lưng trở thành một phần của “chiếc cầu”, cứ như vậy cho tới khi chạm đích. Trò chơi này đòi hỏi tinh thần hợp tác cao độ, chỉ khi mỗi thành viên trong nhóm đều đứng vững, những thành viên khác mới có thể hoàn thành nhiệm vụ, toàn đội mới có cơ hội giành chiến thắng .

Nhiều bậc phụ huynh cảm thấy không nỡ khi thấy con bị người khác giẫm trên lưng, nhưng trên thực tế, thông qua trò chơi này, trẻ đã học được cách hợp tác với người khác một cách có hiệu quả.

## 39.4. CẠNH TRANH KHI HỢP TÁC, HỢP TÁC KHI CẠNH TRANH

Hợp tác và cạnh tranh luôn tồn tại song song. Rất nhiều bậc phụ huynh chỉ chú trọng giáo dục trẻ phải dũng cảm cạnh tranh với người khác, với hi vọng con mình có thể vượt trên bạn bè, Không thể phủ nhận, cạnh tranh là nguồn sức mạnh đặc biệt, không những có thể kích thích tính tích cực mà còn giúp nâng cao tinh thần phấn đấu. Tuy nhiên, cạnh tranh đơn thuần không có giá trị, chỉ khi kết hợp với hợp tác, nó mới phát huy tác dụng tích cực của mình .

Thành tích học tập của Lâm không tốt. Tháng vừa qua, cậu còn là thành viên có kết quả thi thấp nhất lớp. Qua quá trình quan sát kĩ lưỡng, bố cậu đã đi đến kết luận, nguyên nhân khiến Lâm không đạt được thành tích cao là do cậu thiếu tinh thần cạnh tranh, không có động lực nên mới dậm chân tại chỗ, vì vậy anh nói với con: “Thất bại là mẹ thành công, bây giờ con đã đứng cuối lớp rồi, không thể lùi được nữa, chỉ còn cách tiến lên thôi. Bố hi vọng con có thể tìm một đối thủ cạnh tranh và lấy đó làm mục tiêu phấn đấu, như vậy thành tích của con mới cao lên được”.

Qua quá trình thảo luận, Lâm quyết định lấy cậu bạn có thành tích xếp thứ 10

từ dưới lên làm mục tiêu phấn đấu. Những kì thi sau đó, thành tích của Lâm càng ngày càng cao đúng như nguyện vọng ban đầu của bố, vượt qua hai mục tiêu cạnh tranh để vươn lên. Tuy nhiên, một vấn đề mới lại nảy sinh, Lâm không tiếp tục chơi với những người bạn đã bị cậu vượt qua, bởi cậu cho rằng bây giờ mình đã giỏi, nếu chơi với những bạn kém hơn sẽ ảnh hưởng tới học tập. Khi gặp phải những câu hỏi khó, cậu cũng không muốn thảo luận chung, thành tích học tập cũng theo đó mà giảm dần, Sau khi biết chuyện, bố đã nói với cậu: “Cạnh tranh là động lực giúp con người tiến về phía trước, nhưng hợp tác cũng là yếu tố không thể thiếu. Nếu không có tinh thần hợp tác, không đoàn kết với bạn bè thì cuối cùng con sẽ bị bạn bè cô lập”. Lâm hiểu được sai lầm của mình và bắt đầu thảo luận bài chung với các bạn, kết quả là thành tích học tập của Lâm ngày càng tiến bộ và mối quan hệ bạn bè cũng ngày càng tốt hơn .

Bố Lâm đúng là một ông bố tài ba, biết lợi dụng những sự việc trong thực tế để giúp con ý thức được ý nghĩa của quá trình cạnh tranh cũng như tầm quan trọng của việc hợp tác. Trong thực tế, một số bậc cha mẹ không làm được điều này, họ chỉ nhấn mạnh việc cạnh tranh mà bỏ qua nhiệm vụ bồi dưỡng kĩ năng hợp tác. Thiếu kĩ năng hợp tác sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến tương lai của trẻ .

Cha mẹ cần giáo dục những kĩ năng cơ bản để trẻ hình thành thói quen hợp tác, cần cho trẻ cảm nhận niềm vinh dự của thành công tập thể, dạy trẻ cách kiểm soát hành vi, hi sinh lợi ích cá nhân để bảo vệ lợi ích tập thể trong những thời điểm quan trọng. Nếu trẻ không có ý thức hợp tác thì sẽ không thể hình thành kĩ năng hợp tác trong tương lai.

Mách nhỏ Hợp tác và cạnh tranh luôn tồn tại song song. Cha mẹ nên dạy trẻ phải đứng vững khi cạnh tranh, đảm bảo cạnh tranh công bằng. Mục đích của việc cạnh tranh chính là đạt được mục tiêu chứ không phải là phủ nhận những đối thủ cạnh tranh. Cha mẹ nên nói với trẻ, chỉ có thể coi bạn bè là những đối thủ cạnh tranh trong học tập, còn trong cuộc sống hàng ngày thì nên coi bạn bè là những đối tác tốt, tuyệt đối không nên đối đầu trực tiếp với nhau. Nên nhấn mạnh với trẻ, việc đối đầu và coi bạn bè như kẻ thù là suy nghĩ không đúng đắn, cần kịp thời điều chỉnh.

# 40.THÓI QUEN XÃ GIAO

Kĩ năng giao tiêp và môi quan hệ xã hội có ảnh hưởng lớn đên quá trình học tập và sự nghiệp của trẻ sau này, vì vậy cha mẹ cần chú ý bồi dưỡng kĩ năng giao tiếp cho trẻ ngay từ khi còn nhỏ. Dale Camegie đã từng nói: “Đối với một người thành công, kiến thức chuyên môn chỉ chiếm 15%, còn kĩ năng giao tiếp chiếm 85%. Mối quan hệ hoà thuận, kĩ năng giao tiếp tốt là tiêu chuẩn quan trọng để đánh giá người thành công trong xã hội. Một người sống trong xã hội không thể không giao tiếp với người khác” .

giao Tiếp gồm quan Tâm, lắng nghe, hợp Tác Và chia sẻ Trẻ đang ở độ tuổi bắt đầu tiếp thu kiến thức, tìm hiểu xã hội, khám phá mối quan hệ giữa người với người nên rất cần kết giao với những trẻ cùng trang lứa. Nếu trẻ khép mình, không muốn giao tiếp với người khác, không đoàn kết với bạn bè thì không thể thích ứng được với xã hội vốn vô cùng phức tạp. Những trở ngại về tâm lí như cô lập, khép mình, cố chấp, tự kỉ... sẽ ảnh hưởng rất lớn đến quá trình học tập và sự nghiệp của trẻ.

Mọi đứa trẻ đều mong muốn có những người bạn tâm đầu ý hợp trong học tập cũng như trong cuộc sống, bởi từ bạn bè, chúng cảm nhận được sự tin tưởng, động viên và khích lệ, từ đó nhận thức được tầm quan trọng của việc giao lưu với người khác, học được cách hi sinh lợi ích của bản thân vì tập thể. Trong quá trình giáo dục, cha mẹ nên chú ý hướng dẫn trẻ các kĩ năng giao tiếp .

Vậy, chúng ta phải làm gì để bồi dưỡng kĩ năng giao tiếp cho trẻ?

## 40.1. TÍNH CÁCH TỐT

Những đứa trẻ vui vẻ, hoạt bát thường được người khác yêu quý, vì vậy muốn bồi dưỡng kĩ năng giao tiếp thì trước tiên người lớn cần giúp trẻ khắc phục tâm lí tự ti. Tự ti khiến trẻ cảm thấy cô độc và hèn nhát, thiếu tự tin khi giao tiếp, không dám đối mặt trực tiếp với hiện thực và thách thức mà lựa chọn cách chạy

trốn. Đe duy trì tính cách vui vẻ, cha mẹ nên khuyến khích trẻ phát hiện mặt tốt của sự vật, hiện tượng, mọi vấn đề đều nên nghĩ đến mặt tích cực, không nên quá bi quan mất niềm tin, đồng thời giáo dục trẻ phải tươi cười khi gặp người khác, trước khi ra ngoài cần chuẩn bị kĩ càng, chú ý cử chỉ hành động, học tập một cách vui vẻ và tự nguyện... Những yếu tố này sẽ giúp trẻ tự tin hơn khi giao tiếp với bạn bè và người khác .

Mỗi người đều có kinh nghiệm, sở thích và niềm dam mê riêng, yêu cầu mọi người đều giống mình là điều không thể. Cha mẹ cần giúp trẻ nhận thức được điểm khác biệt giữa trẻ với người khác, đồng thời hướng dẫn trẻ cách thích nghi với hoàn cảnh mới, tự kiểm soát hành vi của bản thân, xây dựng mối quan hệ tốt với bạn bè. Trong mối quan hệ bạn bè, cần giáo dục trẻ không nên thường xuyên làm phiền người khác, thay vào đó nên biết giúp dở bạn bè, người thân và những người xung quanh. Nếu trẻ được nuông chiều quá mức, khi đến trường chúng sẽ thường xuyên làm phiền người khác, yêu cầu người xung quanh phải nghe theo mình, giúp mình chuyện này chuyện kia, thói quen này sẽ khiến các học sinh khác cảm thấy khó chịu và không kết giao với trẻ nữa. Hình thành cho trẻ một tính cách tốt là nhân tố quyết định tương lai của trẻ sau này, và điều này phụ thuộc nhiều vào yếu tố giáo dục gia đình.

## 40.2. THAM GIA HOẠT ĐỘNG TẬP THẺ, PHÁT TRIỂN MỐI QUAN HỆ

Cha mẹ nên khuyến khích trẻ tham gia các hoạt động tập thể để có cơ hội tiếp xúc với môi trường tập thể, tăng cường mối quan hệ bạn bè, giúp trẻ cảm thấy tự tin hơn khi giao tiếp với người khác. Trong các hoạt động tập thể, cha mẹ nên yêu cầu trẻ chăm chỉ làm việc, hạn chế chỉ huy hay ra lệnh cho người khác, bởi nếu không làm việc mà chỉ đứng chỉ huy thì rất dễ khiến người khác phản cảm và không muốn tiếp tục kết giao. Bên cạnh đó, cũng nên dạy trẻ phải tôn trọng người khác, khi thấy người xung quanh gặp khó khăn nên chủ động hỗ trợ giúp đỡ, có như vậy trẻ mới trở thành người được mọi người yêu quý và phát triển được các mối quan hệ trong xã hội.

Cha mẹ nên giáo dục trẻ, đối với những người bạn có thái độ lạnh nhạt, chúng ta không nên quá để tâm suy nghĩ mà nên duy trì thái độ lạc quan và giao tiếp bình thường, sau một thời gian, mối quan hệ bạn bè chắc chắn sẽ có những bước tiến đáng kể.

## 40.3. KHUYẾN KHÍCH TRẺ ĐƯA BẠN BÈ VÊ NHÀ

Cha mẹ nên khuyến khích trẻ đưa bạn bè về nhà chơi, đồng thời giúp đỡ trẻ tận tình tiếp đãi bạn, nâng cao hình ảnh và địa vị của trẻ trong mắt bạn bè, từ đó phát triển phạm vi xã giao của trẻ. Sự nhiệt tình của cha mẹ có tác dụng tăng cường mối quan hệ bạn bè của trẻ. Ngoài ra, cha mẹ còn có thể mời con cháu hàng xóm xung quanh đến nhà mình chơi, giúp trẻ cảm thấy tự tin hơn khi nói chuyện, góp phần nâng cao kĩ năng giao tiếp .

ở Bắc Kinh có một ngôi trường từng tiến hành hoạt động “cắm trại một ngày”, nội dung hoạt động là lựa chọn nhà của một thành viên trong nhóm năm, sáu học sinh làm địa điểm cắm trại tập thể cho cả nhóm cùng sinh hoạt. Hoạt động này nhận được nhiều phản hồi tích cực, học sinh rất thích thú, các bậc phụ huynh cũng rất vui vẻ tham gia công tác tổ chức. Đến nhà bạn, mọi đứa trẻ đều cảm thấy hiếu kì, tò mò và hứng thú với mọi đồ vật và cách bài trí trong nhà. Trẻ sẽ cùng nhau học tập, chơi đùa, đi chợ, làm cơm, thậm chí còn được thể nghiệm cảm giác ”xếp hàng chờ đi vệ sinh”. Những hoạt động tưởng chừng như đơn giản đó khiến trẻ cảm thấy vô cùng vui vẻ và thoải mái, đồng thời có tác dụng nâng cao kĩ năng giao tiếp và tăng cường mối quan hệ bạn bè .

Cha mẹ không nên can thiệp quá sâu vào mối quan hệ bạn bè của trẻ, càng không nên quy định chúng chỉ được kết giao với một vài người nhất định mà nên đồng ý cho trẻ kết giao với những người ở độ tuổi khác nhau, có tính cách và sở trường khác nhau. Ví dụ, khi kết giao với những người bạn có sở trường về hội họa hay âm nhạc thì cũng chẳng khác nào trẻ đã tìm được một người thầy tốt, năng khiếu và tố chất đều có thể được nâng cao, phạm vi kết giao được mở rộng .

Tự mình giao tiếp với nhà hàng xóm cũng là một cách giáo dục có hiệu quả

và thực tê. Khi giao tiêp với hàng xóm, trẻ tự mình thê nghiệm các hoạt động như nói chuyện hàn huyên, hỏi thăm, tặng quà... đó là cơ hội rèn luyện tuyệt vời. Nếu nhà có khách, người lớn cũng có thể giao cho trẻ phụ trách tiếp đón, khi khách dắt theo con ở độ tuổi tương đương với trẻ, cha mẹ hoàn toàn có thể giao cho trẻ phụ trách .

Cha mẹ cần giúp trẻ hình thành quan niệm đúng đắn về tình bạn. Einstein nói: “Thứ tốt đẹp nhất trên thế gian chính là những người bạn thực sự với tâm hồn và trái tim ngay thẳng”.

## 40.4. DẠY TRẺ KĨ NĂNG GIAO TIẾP

Do thời đại khác nhau, hiện nay trẻ rất coi trọng cá tính. Muốn duy trì tốt một mối quan hệ cần phải có kĩ năng. Cha mẹ nên chú ý hướng dẫn trẻ một số kĩ năng giao tiếp cần thiết để chúng có thể kết giao và thiết lập mối quan hệ tốt đẹp với người xung quanh. Các kĩ năng đó bao gồm:

• Dạy trẻ nói chuyện lễ phép và cẩn trọng, ví dụ như “cảm ơn”, “tạm biệt”, “xin lỗi”, “không sao”, không nói tục chửi bậy, không có những hành động thiếu lễ phép...

• Chủ động chào hỏi và nói chuyện với bạn bè .

• Khi giao tiếp với bạn bè, cần khoan dung, không chấp nhặt, không tính toán thiệt hơn.

• Khi kết bạn nên chủ động cho đi mà không yêu cầu phải được báo đáp lại.

• Không ngắt lời người khác, lắng nghe một cách nghiêm túc, không mất tập trung hoặc chỉ chú tâm làm việc của mình mà quên mất chuyện của người khác .

• Không bàn luận hay nói xấu sau lưng, không tùy tiện thăm dò chuyện riêng tư của người khác .

• Đối xử chân thành, giữ lời hứa, không nói dối, lừa gạt.

• Không đùa cợt, chế nhạo người khác để thu hút sự chú ý, bởi như vậy sẽ khiến người khác phản cảm .

• Trong mối quan hệ bạn bè, cần phát hiện những ưu điểm và sở trường của

người khác, biết khen ngợi chứ không nên chỉ khoe khoang về tài năng của bản thân mà không để ý tới cảm nhận của người khác .

• Khi nói chuyện, cần lựa chọn những đề tài mà hai bên đều hứng thú, không nên chỉ chăm chú nói một mình mà không suy nghĩ đến cảm nhận của người đối diện.

• Trong mối quan hệ bạn bè, không nên dính dáng quá nhiều đến vật chất.

• Dạy trẻ cách hướng dẫn bạn bè tham gia các hoạt động tập thể hoặc tự tổ chức các hoạt động tập thể để tiến hành thảo luận một vấn đề nào đó .

Mách nhỏ Trình độ và kĩ năng giao tiếp của trẻ được thể hiện qua cách ứng xử với bạn bè, thầy cô, người xung quanh và các mối quan hệ xã hội. Kĩ năng giao tiếp tốt không những giúp ích cho trẻ trong học tập, trong các mối quan hệ xã hội mà còn trong sự nghiệp sau này.

# 41.THÀNH THẬT, BIẾT GIỮ LỜI

Chi khi học được cách làm người, trẻ mới có thể học tập, làm việc và giao tiếp tốt. Nhà giáo Phùng Ân Hồng (Trung Quốc) nói: “Người lớn cần dạy trẻ những gì? Dạy chúng cách làm người còn quan trọng hơn dạy chúng kiến thức. Cần hướng dẫn cách làm người, sau đó mới hướng dẫn cách nghiên cứu”. Cách làm người là cách đối nhân xử thế, đạo đức và thái độ ứng xử đúng đắn. Nếu cha mẹ không quan tâm tới vấn đề đạo đức, trẻ sẽ rất dễ hình thành những thói quen xấu, ảnh hưởng trực tiếp tới quá trình học tập và cuộc sống .

giữ lời hứa là yếu Tố quan Trọng Tạo nên Thành công Benjamin Rudyerd nói: “Không ai buộc phải trở thành người giàu có hay người nổi tiếng, không ai buộc phải trở thành người thông minh, nhưng ai cũng phải trở thành người thành thật” .

Thành thật là cơ sở cho mọi ưu điểm của con người. Trên thế giới, số lượng người có tài nhiều không đếm xuể, nhưng những người nổi tiếng có đáng tin cậy không? Chỉ những người thành thật và giữ đúng lời hứa mới đáng tin cậy. Thành thật là phẩm chất đáng quý nhất, càng thành thật càng dễ giành được niềm tin của người khác. Thành thật là điều kiện cơ bản để làm người, là tài sản quý giá nhất trong cuộc sống, giúp trẻ trở thành một người chính trực .

Chúng ta cần làm gì để giáo dục trẻ về sự chân thành?

## 41.1. LÀM GƯƠNG

Trẻ có giữ lời hứa hay không, có trở thành người đáng tin cậy được hay không, yếu tố quan trọng nhất là sự giáo dục trong gia đình. Đối với hành vi nói nhưng không làm của trẻ, người lớn không nên vội vàng kết luận đó là vấn đề đạo đức nghiêm trọng mà đánh đập hay quát mắng, thay vào đó nên tìm hiểu nguyên nhân, dần dần thuyết phục để giáo dục trẻ. Nếu cha mẹ càng sớm coi trọng vấn đề giáo dục đạo đức, đồng thời là tấm gương sáng cho trẻ noi theo thì

chúng sẽ càng sớm hình thành được những phâm chât đạo đức tôt.

Tăng Tử là nhà tư tưởng nổi tiếng Trung Quốc, ông rất coi trọng giáo dục việc giữ chữ tín. Có một lần, vợ ông có việc phải ra ngoài, đứa con thấy vậy vội gào khóc đòi đi theo. Bà không muốn dắt con đi theo phiền phức, muốn dỗ nó ở nhà nên nói: uCon ngoan, đừng khóc nữa, mẹ đi một lát, khi về sẽ mua thịt cho con ăn, được không?” Đứa con nghe nói có thịt ăn nên không đòi đi theo nữa. Vợ ông chỉ thuận miệng nói để dỗ con, nhưng Tăng Tử lại ghi nhớ lời hứa đó ,

Khi trở về, người vợ thấy Tăng Tử đang mài dao bèn ngạc nhiên hỏi: “ông mài dao làm gì?” Tăng Tử đáp: “Giết lợn để lấy thịt cho con ăn”. Vợ ông nói: “Tôi chỉ nói thế để dỗ con thôi, ông không cần coi đó là thật!” Tăng Tử giải thích: “Tuy bà nói vậy chỉ là để dỗ con, nhưng cũng cần biết rằng con chưa chắc đã bị lừa. Chúng thường coi lời của cha mẹ là chân lí, nếu cha mẹ nói mà không giữ lời thì khi lớn lên, chúng cũng sẽ trở thành người không biết giữ lời hứa”. Vợ ông nghe xong, ngộ ra chân lí nên đã cùng chồng mổ lợn lấy thịt nấu cho con ăn ,

Những hành động và suy nghĩ của cha mẹ có ảnh hưởng rất lớn đến con cái. Một ngày nọ, đứa con của Tăng Tử vừa ngủ chưa được bao lâu đã thức dậy, không nói không rằng, chỉ cầm cuốn sách chạy như bay ra khỏi nhà. Khi trở về, vợ Tăng Tử hỏi: “Muộn như vậy rồi, con còn đi đâu?” Đứa con đáp: “Mấy ngày trước, con có mượn bạn một cuốn sách, hứa là hôm nay trả nhưng ban ngày quên mất. Bây giờ tuy là đã muộn nhưng con phải đi trả, bằng không sẽ trở thành người không giữ chữ tín”. Nghe con nói, Tăng Tử mỉm cười đầy mãn nguyện .

Thường ngày, để dỗ trẻ, cha mẹ thường tùy tiện đưa ra lời hứa và điều kiện, nhưng sau đó lại không thực hiện. Khi đó, trẻ sẽ cảm thấy vô cùng thất vọng và cho rằng cha mẹ đang lừa dối mình. Cha mẹ không giữ lời hứa, đối xử không chân thành sẽ để lại ấn tượng rất xấu và sâu sắc cho trẻ. Khi suy nghĩ đó biểu hiện ra bên ngoài qua việc trẻ nói dối, lúc đó e rằng người lớn không còn cơ hội sửa chữa sai lầm của mình .

Muốn trẻ đối xử chân thành với người khác, cha mẹ cần lấy mình làm gương, lấy sự chân thành để bồi dưỡng sự chân thành, đó là đạo lí muôn đời.

## 41.2. BẮT ĐẦU TỪ CHA MẸ

Nhà chính trị người Anh - Ford là người luôn giữ lời hứa .

Ồng có được thói quen đó là nhờ sự giáo dục từ người cha .

Cha Ford là một ông chủ giàu có. Khi Ford còn nhỏ, trong vườn nhà có một căn chòi hóng mát cũ, cha Ford muốn tháo dỡ để xây dựng căn chòi mới. Ford được nghỉ lễ và trở về nhà, vừa đúng lúc căn chòi cũ được tháo dỡ. Cậu bé rất muốn quan sát quá trình tháo dỡ căn chòi nên đã đề nghị cha cho phép mình trở về trường muộn hơn kì hạn vài ngày, Không ngờ, cha Ford nhất quyết không đồng ý và yêu cầu cậu trở về trường đúng hạn, đồng thời đồng ý hoãn việc tháo dỡ căn chòi đến kì nghỉ lễ năm sau .

Sau khi Ford trở về trường, cha cậu lập tức ra lệnh tháo dỡ căn chòi cũ, xây dựng một căn chòi mới thay thế. Ai ngờ, Ford vẫn luôn ghi nhớ lời hứa của cha. Khi trở về nhà vào kì nghỉ lễ năm sau, nhìn thấy căn chòi mới đã được hoàn thành, cậu thất vọng nhìn cha nói: “Cha nói mà không giữ lời”. Cha Ford rất ngạc nhiên khi nghe con nói, sau đó nghiêm túc nói: “Con trai, con sai rồi. Lời hứa quan trọng hơn tiền bạc” .

Nói rồi, người cha lập tức gọi người đến tháo dỡ căn chòi, đồng thời xây dựng lại một căn chòi khác thay thế, hoàn thành lời hứa cho con trai quan sát quá trình tháo dỡ và xây dựng căn chòi hóng mát.

Trong cuộc sống, không ít bậc cha mẹ thường nói những lời không đúng sự thật, hoặc không thực hiện lời hứa. Những lúc như vậy, cha mẹ nên hạ thấp thân phận và lòng tự ái, thành thật nhận sai, như vậy mới có thể giành được lòng tin của trẻ .

Một bà mẹ từng kể cho con nghe câu chuyện, nếu nói dối thì mũi sẽ không ngừng dài ra. Đứa con nghe câu chuyện và luôn tin tưởng đó là sự thật.

Một hôm, đứa trẻ lại nghe được câu chuyện này ở trường, sau khi trở về nhà đã nói với mẹ: “Mẹ ơi, sau này con sẽ không bao giờ nói dối!” Lúc này, bà mẹ cảm thấy cần phải giải thích với trẻ tính chân thực của câu chuyện này nên nói với con: “Con à, đó chỉ là một câu chuyện cổ tích, thực tế nếu con nói dối, mũi sẽ

không dài ra mà chỉ cảm thấy lương tâm cắn rứt mà thôi.”

Đứa con nghi hoặc hỏi: “Như vậy có phải chúng ta đều có thể nói dối không ạ?”

Bà mẹ bình tĩnh trả lời: “Đương nhiên là không. Mọi người đều nên nói thật, nếu con nói dối sẽ mất bạn bè, điều này còn đáng sợ hơn một chiếc mũi dài”. Lúc này, đứa con mới hiểu được ý nghĩa thực sự của câu chuyện, truyện cổ tích chỉ là hư cấu nhưng không phải là sự lừa dối, mà chỉ là dùng một cách biểu đạt khác để nói với chúng ta rằng cần phải sống thành thật.

## 41.3. TIN TƯỞNG TRẺ

Chúng ta thường xuyên bắt gặp trường hợp: Người lớn yêu cầu trẻ sau khi ăn cơm phải tự học 30 phút, nhưng cách 5 phút lại vào phòng kiếm tra xem chúng có học không; cha mẹ nhờ trẻ đi mua đồ nhưng luôn sợ chúng lấy tiền thừa mua quà vặt...

Những hành động này của người lớn càng khiến trẻ dùng cách nói dối để đối phó, còn cha mẹ luôn nghĩ rằng, mình nghi ngờ là có cơ sở. Tại sao cha mẹ lại không tin tưởng con cái? Thực tế, tin tưởng và nghi ngờ có sự khác biệt rất lớn ,

Nhà giáo dục lỗi lạc người Liên Xô cũ, Makarenko rất tin tưởng con cái, ông tin rằng, lòng tin có thể giúp hình thành thói quen thành thật ở trẻ .

Một lần, Makarenko yêu cầu một học sinh trước đó từng có hành vi trộm cắp đi lấy một khoản tiền lớn. Vì trước đây đã từng phạm lỗi nên học sinh này luôn bị những học sinh khác kì thị, hầu như không ai muốn kết bạn, vì vậy cậu rất muốn giành được niềm tin của mọi người.

Sau khi nhận được nhiệm vụ của Makarenko, học sinh này không dám tin đó là sự thật nên hỏi: “Hiệu trưởng, nếu em lấy tiền nhưng một đi không trở lại, thầy sẽ xử lí như thế nào?”

Makarenko bình tĩnh đáp: “Không thể nào, thầy tin em là một đứa trẻ thành thật, mau đi đi!” Khi lấy tiền trở về, học sinh nọ yêu cầu ông đếm lại, ông lại gạt đi nói: “Em đếm rồi là được!” Nói rồi bỏ tiền vào ngăn kéo .

Sau đó, học sinh nọ viêt lại cảm giác của mình như sau: “Khi câm trên tay tờ bản đồ chỉ tuyến đường, tôi luôn nghĩ, nếu có người tấn công mình, dù đó là mười người hay nhiều hơn thế, tôi nhất định sẽ dùng mọi cách, thậm chí dùng cả tính mạng để hoàn thành nhiệm vụ!”

Makarenko đã dùng lòng tin để bồi dưỡng cho học sinh thói quen thành thực.

## 41.4. GIÁO DỤC TOÀN DIỆN

Làm cha mẹ, ai cũng muốn con mình trở thành người thành thật và giữ chữ tín. Trên thực tế, một số trẻ nói một đằng làm một nẻo, trước mặt nói thế này, sau lưng lại làm thế khác. Khi phát hiện những hành vi này của trẻ, người lớn thường rất tức giận nên khồng ngừng trách mắng hay giáo huấn, nhưng phương pháp này thường xuyên phản tác dụng .

Không phải mọi đứa trẻ khi sinh ra đều thích nói dối hay không giữ chữ tín, những hành vi này thường được hình thành từ những nhu cầu thực tế, ví dụ như muốn đáp ứng nhu cầu ăn, uống và vui chơi, muốn tránh bị phê bình hay trách mắng... Từ góc độ Tâm lí học, ý thức đạo đức và hành vi đạo đức có mối quan hệ mật thiết với nhau, ý thức đạo đức quyết định hành vi đạo đức, hành vi đạo đức thể hiện ý thức đạo đức. Do trình độ nhận thức của trẻ chưa theo kịp “bước tiến” của hành vi đạo đức nên thường xuyên có hiện tượng “nói một đằng làm một nẻo”. Không ít đứa trẻ nhận thức được hành vi của mình là sai, nhưng do thiếu ý chí, thiếu khả năng kiềm chế nên không thể kiểm soát được hành vi, thường xuyên có biểu hiện nói không giữ lời, hay nhận lời với người khác nhưng không thực hiện.

Giáo dục trẻ là trách nhiệm của cha mẹ. Khi trẻ nhận lời với người khác, cha mẹ nên cố gắng khuyến khích và tạo điều kiện cho trẻ hoàn thành lời hứa, nếu không thể thực hiện lời hứa thì cần chân thành xin lỗi và giải thích lí do với đối phương. Điều quan trọng nhất là phải giáo dục trẻ, trước khi nhận lời người khác cần suy nghĩ thận trọng, suy xét xem liệu mình có khả năng thực hiện hay không. Nếu khả năng có hạn, không nên tùy tiện nhận lời đối phương để tránh việc nói

không giữ lời.

Đương nhiên, việc giáo dục nên tiến hành ngay từ khi trẻ còn nhỏ và cần duy trì trong thời gian dài. Cha mẹ muốn trẻ trở thành người giữ chữ tín thì nên yêu cầu nghiêm khắc ngay từ khi trẻ còn nhỏ; khi trẻ phạm lỗi, nên dạy chúng phải dũng cảm nhận sai, chấp nhận hình phạt, không nên giấu giếm. Cha mẹ có thể cùng trẻ thảo luận tầm quan trọng của việc giữ chữ tín, đọc cho trẻ nghe những câu chuyện về lòng tin, kể cho trẻ câu chuyện về cuộc sống và cách hành xử của các vĩ nhân. Đối với những hành vi lừa đảo trong xã hội, cha mẹ nên có thái độ rõ ràng, đồng thời giáo dục trẻ rằng, những hành vi đó chắc chắn sẽ bị trừng phạt. Như vậy, khi lớn lên, trẻ sẽ phân biệt được phải trái và trở thành người quang minh chính đại.

Khi giáo dục trẻ về lòng tin, người lớn có thể sử dụng những ví dụ hoặc câu chuyện thực tế để giúp trẻ ý thức được tầm quan trọng của việc trở thành người giữ chữ tín: Hành động không giữ lời hứa sẽ gây ra hậu quả gì, giữ chứ tín sẽ đạt được thành công như thế nào...

Mách nhỏ Trẻ có khả năng bắt chước rất giỏi, vì thế rất dễ bị ảnh hưởng bởi những hành vi không lành mạnh. Nếu cha mẹ là người không giữ lời hứa, con cái sẽ lập tức bắt chước. Ví dụ, nếu cha mẹ hứa chủ nhật sẽ đưa trẻ đi chơi công viên thì phải thực hiện. Nếu lúc đó bất ngờ có việc gấp, chúng ta cần đánh giá tầm quan trọng của công việc. Nếu là việc không quan trọng, nên tuân thủ theo đúng lời đã hứa với trẻ. Nếu đó là việc quan trọng không thể trì hoãn, người lớn cần giải thích lí do và dành một thời gian khác đưa trẻ đi công viên như đã hẹn. Có như vậy, chúng ta mới giành được niềm tin của trẻ, sau khi lớn lên, chúng mới trở thành người biết giữ lời hứa.

## 42.KHOAN DUNG

Foley đã từng nói: “Một người không muốn tha thứ cho người khác chính là không chừa lối thoát cho chính mình, bởi mỗi người đều có lúc mắc lỗi và cần người khác tha thứ”. Khi người khác mắc lỗi, chỉ cần họ biết thừa nhận lỗi lầm với một thái độ thành khẩn và một câu xin lỗi chân thành, thì chúng ta hãy bao dung mà tha thứ cho họ. Trong cuộc sống, con người thường vì những chuyện vặt vãnh, những câu nói bất cẩn mà làm người khác cảm thấy không vui, vì thế, chúng ta cần giáo dục trẻ phải khoan dung, tha thứ cho người khác ngay từ khi còn nhỏ .

mở rộng Tấm lòng khoan dung Với người khác Trong cuộc sống, chúng ta thường vì gặp phải những chuyện không như ý muốn mà cảm thấy buồn bã hay thất vọng, thậm chí có những hành động tiêu cực ảnh hưởng tới bản thân. Nếu không biết cách khoan dung tha thứ, con người sẽ đắm chìm trong bể khổ mà không thể thoát ra được .

Người lớn cần giáo dục trẻ, trong cuộc sống ngắn ngủi này, đừng lãng phí thời gian vào những việc vô ích. Cuộc sống không thiếu những điều tốt đẹp, chỉ thiếu những tấm lòng biết cảm nhận mà thôi. Khoan dung không những khiến người khác vui vẻ mà còn có tác dụng an ủi bản thân. Tuy nhiên, hiện nay có không ít thanh thiếu niên theo chủ nghĩa cá nhân, lấy mình làm trung tâm, xảy ra chuyện gì cũng đều suy nghĩ đến lợi ích của mình trước, sau đó mới xét đến người khác. Với những người phạm lỗi lầm, chúng không biết cách khoan dung tha thứ mà để ý ghi nhớ cả những điều nhỏ nhặt nhất.

Các chuyên gia tâm lí Trung Quốc đã tiến hành một nghiên cứu ngẫu nhiên đối với học sinh tiểu học và trung học, trong đó có một câu hỏi như sau: “Nếu người bạn mà em ghét gặp khó khăn cần em giúp đỡ, giả sử em hoàn toàn có khả năng giúp bạn, em có giúp đỡ người bạn đó không?” Kết quả thu được, tỉ lệ học sinh trả lời “sẵn sàng giúp dở” của các bậc tiểu học, trung học cơ sở và trung học phổ thông lần lượt là 59.8%, 41.7% và 37%. Như vậy, tuy rằng không ít học sinh

có tinh thần sẵn sàng giúp đỡ người khác, nhưng điều đáng nói là tỉ lệ này giảm dần theo sự trưởng thành của trẻ. Ngoài ra, trong bản điều tra còn có một câu hỏi: "Em có tha thứ cho những người bạn đã từng bắt nạt hay làm mình bị tổn thương không?" Kết quả, chỉ có 29% học sinh trả lời "Sẽ tha thứ", 24% học sinh trả lời "Khó có thể tha thứ hoặc nhất quyết không tha thứ", số học sinh còn lại trả lời "Sẽ tha thứ nhưng sẽ không bao giờ quên". Kết quả điều tra cho chúng ta thấy, số học sinh chủ động mở rộng tấm lòng vị tha thực sự quá ít.

Cha mẹ nên giúp trẻ ý thức được tầm quan trọng của lòng khoan dung, cần cho trẻ biết ''khoan dung" không chỉ là một chuẩn mực làm người mà còn là biểu hiện của một tâm hồn lành mạnh. Các nhà khoa học đã chứng minh, khoan dung có lợi cho việc kéo dài tuổi thọ. Do đó, cha mẹ nên hình thành cho trẻ thói quen khoan dung với người khác ngay từ khi còn nhỏ .

Vậy, chúng ta phải làm gì để giáo dục trẻ về lòng khoan dung?

## 42.1. KHOAN DUNG VỚI TRẺ

Trong cuộc sống, cha mẹ không chỉ cần khoan dung với người khác mà nên khoan dung cả với con cái, như vậy trẻ cỏ thể học hỏi lòng khoan dung từ chính cha mẹ .

Người anh hùng dân tộc của Ân Độ - Gandhi khi nhớ lại quá trình trưởng thành của mình đã nói: "Chính lòng khoan dung cao thượng của cha mẹ đã cứu rỗi linh hồn tôi" .

Gandhi được nhân dân Ấn Độ xưng tụng là "Thánh Gandhi". ồng là lãnh đạo của đảng Quốc dân Đại hội Ân Độ và Chủ nghĩa Dân tộc Ân Độ. ông được coi là vị cha già của nhân dân Ân Độ và cũng là nhà lãnh đạo kiệt xuất, nhà chính trị vĩ đại của đất nước này. Thật khó có thể tưởng tượng, khi còn nhỏ, Gandhi rất thích làm nũng. Cậu bé Gandhi rất nhạy cảm với những đồ vật xung quanh mình, có lòng tự trọng cao, nếu bị phê bình, cậu sẽ cảm thấy rất buồn và thất vọng. Đen tuổi thiếu niên, do tính hiếu kì, Gandhi nghiện thuốc lá. Cậu thường xuyên lấy trộm tiền của gia đình để mua thuốc hút, càng ngày càng nghiện thuốc nặng hơn.

Sau đó, Gandhi tự nhận thức được hành vi lây trộm tiên và hút thuôc thật đáng chê trách nên không còn mặt mũi nào nhìn người khác. Cậu cảm thấy rất buồn bã, lo lắng, thậm chí đã từng có ý định tự sát.

Gandhi không chịu đựng được sự giày vò của lương tâm nên đã viết lại toàn bộ quá trình trượt dốc của mình và đưa cho bố. Những tưởng người cha sẽ mắng và đánh con một trận nhớ đời, nhưng không, bố Gandhi không những không trách cứ cậu mà còn cảm động đến rơi nước mắt, Gandhi là một đứa trẻ rất hiểu biết, lại có hiếu với cha mẹ, khi nhìn thấy cha mình khóc, cậu cảm thấy mình đã phạm phải lỗi lầm quá lớn nên rất đau lòng, sau đó đã hạ quyết tâm sửa sai, bắt đầu bước đi trên con đường đúng đắn .

Hành động của cha mẹ nhiều lúc có thể ảnh hưởng đến cả cuộc đời trẻ, vì vậy khi trẻ phạm lỗi, chúng ta không nên lập tức đánh mắng mà nên dùng trái tim khoan dung, giúp trẻ nhận thức và sửa chữa lỗi lầm.

## 42.2. SUY NGHĨ Ở GÓC Độ KHÁC

Khi chúng ta làm tổn thương người khác, cũng chính là đã làm tổn thương chính mình, Khi chúng ta ném bùn về phía người khác, trước tiên ta đã tự làm bẩn bàn tay mình. Khi tặng hoa cho người khác, chúng ta là người đầu tiên cảm nhận được hương thơm của hoa. Những câu nói quan tâm nhẹ nhàng cũng giống như việc chúng ta xịt nước hoa cho người khác, bản thân mình cũng được thơm lây. Cha mẹ nên giáo dục trẻ phải biết đặt mình vào vị trí của người khác để suy nghĩ mọi chuyện, không nên quá độc đoán .

Đào Hành Tri là một chuyên gia giáo dục nổi tiếng của Trung Quốc. Khi ông làm hiệu trưởng của một trường chuyên đã xảy ra một chuyện như sau: Khi đang đi dạo trong khuôn viên trường, Đào Hành Tri nhìn thấy một học sinh tên là Vương Hữu đang dùng bùn ném vào bạn cùng lớp. ông lập tức ngăn cản hành vi của học sinh và yêu cầu cậu sau giờ học đến phòng hiệu trưởng .

Sau khi tan học, Vương Hữu đến phòng hiệu trưởng, trước đó cậu đã chuẩn bị sẵn tâm lí cho một buổi giáo huấn kéo dài. Nhưng thầy hiệu trưởng bước đến,

không những không trách mắng mà còn lấy một viên kẹo đưa cho Vương Hữu, nói: “Đây là phần thưởng cho việc em đã đến đúng giờ, còn thầy đã đến muộn”. Vương Hữu rất ngạc nhiên nhìn thầy hiệu trưởng. Đào Hành Tri lại với tay lấy thêm một viên kẹo đưa cho Vương Hữu, nói: “Đây là phần thưởng cho em. Khi thầy yêu cầu em dừng tay, em đã nghe theo, điều đó chứng minh em tôn trọng thầy, thầy nên thưởng cho em vì điều đó”. Vương Hữu nhận lấy viên kẹo, cậu không thể hiểu nổi tại sao thầy hiệu trưởng lại làm vậy. Đào Hành Tri nhìn Vương Hữu mỉm cười, tiếp tục lấy ra một viên kẹo đặt vào tay Vương Hữu, nói: “Thầy đã điều tra rồi, sở dĩ em lấy bùn ném bạn nam đó là do bạn đó không tuân thủ nguyên tắc của trò chơi, bắt nạt các bạn nữ. Em dám ném bạn, chứng minh em là người ngay thẳng, có dũng khí đối đầu với cái xấu, hành vi đó đáng được thưởng”. Vương Hữu nghe xong, vừa ngạc nhiên vừa cảm động, nói: “Thưa thầy, em sai rồi, thầy hãy phạt em đi ạ. Em không nên dùng bùn ném người khác, người em ném không phải người xấu, mà là bạn học của em,”

Nghe Vương Hữu nói vậy, Đào Hành Tri mỉm cười mãn nguyện lấy thêm một viên kẹo nữa đặt vào tay cậu học trò nhỏ, nói: “Viên kẹo này là phần thưởng cho việc em đã nhận ra lỗi lầm của mình. Đây là viên kẹo cuối cùng, em có thể ra vê!

Chính những “viên kẹo tinh thần” đã giúp Vương Hữu tự nhận ra sai lầm của mình và hiểu được cách đặt mình vào vị trí của người khác để suy nghĩ .

Trong quá trình giáo dục trẻ, người lớn nên thường xuyên tự hỏi: “Nếu ở vào hoàn cảnh đó, mình sẽ làm gì? Nghĩ gì? Mình phải làm gì để trẻ nhận ra lỗi lầm mà vẫn không quá thất vọng?” Có như vậy, trẻ mới học được cách suy nghĩ từ những góc độ và vị trí khác nhau, đó chẳng phải là cách có hiệu quả nhất để bồi dưỡng lòng khoan dung cho trẻ hay sao?

Người lớn nên khuyến khích trẻ tiếp xúc với những người có tín ngưởng tôn giáo, dân tộc, văn hóa, giới tính và năng lực khác nhau. Bởi điều này có lợi cho việc trẻ học cách giao lưu với những đối tượng khác nhau, đối xử chân thành, tôn trọng nguyên tắc, cạnh tranh công bằng .

Mách nhỏ Khoan dung, đối với người khác hay đối với bản thân đều là một

thang thuốc bổ tự nhiên miễn phí. Khoan dung không chỉ có lợi cho việc phát triển tâm lí lành mạnh mà còn có tác dụng củng cố tình hữu nghị, giúp gia đình hòa thuận, sự nghiệp thành công. Một người khi biết cách tha thứ cho người khác thì sẽ càng tiến gần hơn đến thành công. Cha mẹ nên nói với trẻ, trong cuộc sống, chúng ta cần phải dùng một trái tim khoan dung để đối xử với người khác, có như vậy cuộc sống mới trở nên tốt đẹp hơn.

# 43.KĨ NĂNG TỪ CHỐI

Những người dám nói “không” thường là người biết suy nghĩ. Không suy nghĩ, con người sẽ không thể đánh giá mọi vấn đề một cách chính xác. Mỗi người nên hình thành thói quen suy nghĩ ngay từ khi còn nhỏ, đồng thời thường xuyên tự nhắc nhở bản thân “suy trước tính sau”, đừng để làm rồi mới quay đầu lại suy nghĩ. Những người dám nói “không” là những người có chính kiến riêng của mình, chỉ khi có những suy nghĩ khác với mọi người thì mới dám nói “không”.

dạy Trẻ cách nói “không”

Đông là một cậu bé hiền lành, tính tình ôn hòa, ở trường hay ở nhà đều được mọi người quý mến. Cậu không bao giờ từ chối yêu cầu của bạn bè, dù đó là yêu cầu lớn hay nhỏ. Một buổi chiều, cậu mở vở chuẩn bị làm bài tập về nhà thì một người bạn cùng lớp gọi đi đá bóng. Bài tập ngày hôm đó rất nhiều, Đông vốn muốn từ chối nhưng lại không dám nói, đành miễn cưỡng tham gia trận bóng đá, mãi đến tối mới trở về nhà. Sau khi ăn cơm, cậu vội vàng ngồi vào bàn làm bài tập, mãi đến mười hai giờ đêm mới hoàn thành. Ngày hôm sau, khi trả vở bài tập, phần bài làm có rất nhiều lỗi sai, Đông bị cô giáo phê bình. Đông không dám nói “không” với người khác nên mới dẫn tới hậu quả nghiêm trọng như vậy .

Một người bạn thân của Đông đánh nhau với người khác và bị thua, mấy bạn nam trong lớp không nhịn được nên tổ chức lập hội đi trả thù và rủ Đông cùng tham gia. Đông là cán bộ lớp, cậu biết rõ hành vi đó là sai trái, nhưng sợ các bạn nói mình là “nhát gan”, “thỏ đế” nên miễn cưỡng tham gia, kết quả bị thầy giáo phê bình một trận nên thân .

Có nhiều người cho rằng, hai câu chuyện trên không liên quan gì đến nhau, kì thực chúng đều xuất phát từ một nguyên nhân: Sự đối lập giữa phán đoán của lí trí và hành động một cách mù quáng, lúc cần nói “không” thì không dám nói, khiến những vấn đề vốn rất đơn giản trở nên vô cùng phức tạp. Cha mẹ nên dạy trẻ phải có thái độ rõ ràng trước mỗi sự vật, sự việc, khi cần từ chối nên dũng

cảm nói “không”. Trẻ có thể từ chối các hành vi ảnh hưởng đến kế hoạch chung, gây tổn hại tới lợi ích cá nhân, gây trở ngại tới trật tự xã hội, việc làm này thể hiện chúng đã có bản lĩnh đối mặt với xã hội phức tạp sau này.

## 43.1. DẠY TRẺ CÁCH NÓI “KHÔNG”

Các chuyên gia Tâm lí học cho rằng, giáo dục là quá trình giúp trẻ sửa chữa khuyết điểm. Cha mẹ nên chịu trách nhiệm với lời nói và hành vi của bản thân, trở thành tấm gương cho con trẻ noi theo. Nếu cha mẹ không kiềm chế các hành vi không đúng đắn của trẻ, không nõ nói “không” với con thì quá trình giáo dục đó hoàn toàn không có hiệu quả. Mỗi đứa trẻ đều có tính cách riêng, vì vậy những vấn đề chúng gặp phải cũng rất khác nhau, những mặt cần hạn chế cũng khác nhau. Khi từ chối trẻ, chúng ta cần tuân thủ theo những nguyên tắc sau:

a. dạy trẻ trước khi làm việc cần đưa ra quy định cụ thể Quy tắc chính là yếu tố quan trọng để có thể ràng buộc trẻ .

Cha mẹ muốn dạy trẻ chịu trách nhiệm với hành vi của mình thì cần phải đặt ra những quy tắc phù hợp với lứa tuổi và tính cách của chúng. Cha mẹ nên nắm được mọi thói quen của trẻ, căn cứ theo những hành vi không tốt để đặt ra những quy định để ràng buộc, ví dụ như những quy định liên quan đến các hoạt động như ăn com, xem tivi, làm bài tập về nhà, mua đồ choi... Để những quy định có thể đi vào thực tiễn, người lớn có thể cho trẻ tham gia vào quá trình lập quy tắc, điều này thể hiện người lớn tôn trọng quyết định của trẻ, có lợi cho việc trẻ thực hiện quy định sau này .

b. dạy trẻ cách chuyển đổi sự chú ý Khi đến tuổi đi học, thời gian trẻ ở trường nhiều hơn thời gian ở nhà, thích chơi và học cùng bạn bè là điều rất tự nhiên. Tuy nhiên, không phải người bạn nào cũng là bạn tốt, nếu trẻ kết bạn với những học sinh không có thói quen học tập tốt, chúng ta phải xử lí như thế nào? Ví dụ, những người bạn thích lên mạng chơi bời, thích trốn học, thường xuyên rủ rê người khác làm những hành vi không đứng đắn, lúc đó, nếu trẻ không dám từ chối sẽ rất dễ nhiễm những thói quen xấu. Thường ngày, cha mẹ nên yêu cầu trẻ

làm những việc có ý nghĩa, khi gặp phải những vân đê tương tự có thê sử dụng chúng làm “phương án dự phòng”, ví dụ khi bạn rủ đi chơi điện tử, trẻ có thế nói “Hôm nay thời tiết đẹp như vậy, hay là chúng ta đến ngoại ô đi dạo đi, thả diều cũng được, tớ thấy thế vui hơn” .

c. dạy trẻ cách từ chối Khi trẻ đưa ra những yêu cầu không hợp lí hoặc làm những hành vi không đúng với quy định, người lớn nên mạnh dạn từ chối và giải thích rõ lí do, không nên tùy tiện lừa gạt trẻ, Ví dụ, khi trẻ muốn mua đồ chơi, cha mẹ thường nói “Đắt quá, mẹ khồng mua được”, nhưng thực tế khồng phải như vậy.

Thực ra, cha mẹ có thể nói thật với trẻ, có nhiều đồ chơi không có nghĩa là vui vẻ, mua đồ còn phải suy nghĩ đến việc có đáng mua hay không. Sự thẳng thắn của người lớn cũng góp phần hình thành cho trẻ thói quen tiêu dùng hợp lí. Nếu trong cuộc sống sau này, trẻ gặp phải những vấn đề tương tự, chúng cũng có thể đưa ra những lí do hợp lí để từ chối, giải quyết vấn đề một cách thấu đáo ,

d. Khi từ chối cần kiên quyết đến cùng Cha mẹ cần nói với trẻ, điều quan trọng nhất trong việc từ chối một chuyến gì đó, chính là kiên quyết. Một số bậc phụ huynh cảm thấy rất khó xử bởi khi từ chối trẻ, họ không thể kiên quyết đến cùng. Thực ra, cha mẹ có thể cảnh cáo những hành vi ăn vạ của trẻ, không để ý đến việc trẻ khóc lóc van xin để thể hiện quyết tâm và thái độ rõ ràng, thậm chí có thể yêu cầu trẻ đến một nơi nào đó yên tĩnh để tự suy nghĩ mười phút. Tóm lại, cha mẹ muốn từ chối cần kiên quyết đến cùng, có như vậy trẻ mới học được kĩ năng này từ cha mẹ .

Mách nhỏ Hiện nay, rất nhiều trẻ muốn gì được nấy, người lớn sợ làm chúng cảm thấy tủi thân nên cố gắng đáp ứng mọi yêu cầu của trẻ. Tuy nhiên, nếu muốn tốt cho trẻ, cha mẹ nên dũng cảm nói “không” trước những yêu cầu không hợp lí. Không bao giờ từ chối hoặc không nỡ từ chối là biểu hiện của sự yếu đuối, những đứa trẻ như vậy rất dễ bị xã hội đào thải.

# 44.GIÚP ĐỠ NGƯỜI KHÁC

Giúp đỡ người khác cũng giống như việc chia "kẹo" cho mọi người vậy, bản thân cũng cảm nhận được vị ngọt của hạnh phúc. Thực ra, niềm vui và hạnh phúc giống như ánh sáng mặt trời, có mặt ở khắp nơi. Một người bất kể ở trong hoàn cảnh khó khăn đến đâu, chỉ cần trong lòng luôn có tinh thần chia sẻ với người khác thì niềm vui và hạnh phúc chắc chắn sẽ đến, cuộc sống chắc chắn sẽ trở nên tốt đẹp hơn.

giúp đỡ người khác là hạnh phúc, là niềm Vui, là kho báu quý giá nhấT Niềm vui lớn nhất trong cuộc đời chính là nhiệt tình, cố gắng hết sức giúp đỡ mọi người xung quanh. Giúp đỡ người khác là nguồn gốc của niềm vui, chúng ta không chỉ đem đến niềm vui cho người khác mà còn giữ lại một phần hạnh phúc cho riêng mình. Giúp đỡ người khác cũng giống như việc truyền tay nhau cây gậy tiếp sức, bạn đưa cho người khác, người khác lại tiếp tục truyền cho nhiều người khác nữa, như vậy niềm vui sể được truyền đến rất nhiều người. Cha mẹ nên dạy trẻ lúc nào cũng phải biết suy nghĩ cho người khác, thường xuyên quan tâm giúp đỡ bạn bè, có như vậy cuộc sống mới trở nên tốt đẹp hơn, quãng đường đời còn lại sẽ trở nên bằng phẳng hơn.

## 44.1. QUA QUÁ TRÌNH GIÚP ĐỠ NGƯỜI KHÁC, TRẺ NGÀY CÀNG TIẾN Bộ

Nếu đem vật chất tài sản của mình chia cho người khác, bản thân sẽ mất đi ít nhiều. Kiến thức và kĩ năng không như vậy, khi đem kiến thức và kĩ năng của mình chia sẻ với người khác, chúng ta sẽ ngày càng tiến bộ, bởi kiến thức và kĩ năng sể không ngừng được củng cố, tăng cường và nâng cao. Vì vậy, cha mẹ nên động viên trẻ tích cực giúp đỡ người khác để ngày càng tiến bộ hơn .

Bố của Lệ có yêu cầu rất cao với con cái, nhưng thành tích môn tiếng Anh của Lệ lại không được lí tưởng, vì vậy bố yêu cầu sau mỗi buổi học tiếng Anh,

Lệ phải học thuộc lòng và năm được ý nghĩa của tât cả từ mới và các câu đã học, không được phép hỏi thầy cô, bạn bè hay người thân. Lệ đồng ý, nhưng không thể thực hiện theo đúng lời cha dặn. Mỗi khi đọc bài khóa, Lệ còn rất nhiều chỗ không hiểu. Thấy thời điểm bố kiểm tra bài tập đã đến, Lệ rất lo lắng, cầm cuốn vở bài tập đến tìm người bạn thân cùng lớp tên là Oanh nhờ giúp đở .

Thực ra trình độ tiếng Anh của Oanh cũng không giỏi lắm, khi nghe lời đề nghị giúp đỡ của Lệ, Oanh cảm thấy rất khó xử. Thấy vậy, mẹ Oanh khuyến khích con: "Con cứ cố gắng hết sức thử hướng dẫn bạn xem sao, Lệ là bạn thân nhất của con mà. Câu nào không hiểu, các con có thể tra cứu tài liệu, khi gặp từ mới có thể mở vở ghi ra xem lại, sau đó từ từ dịch là được thôi". Dưới sự khuyến khích của mẹ, Oanh bắt đầu nghiên cứu tài liệu, mở vở học lại kiến thức để hướng dẫn Lệ. Một thời gian sau, Lệ đã tiến bộ rõ rệt.

Một hôm, Lệ tươi cười đến nhà Oanh, nói: "Hôm qua bố mình hỏi đến những câu mình không hiểu trước đó, mình đều trả lời đúng, bố còn khen ngợi mình nữa". Oanh cảm thấy rất tự hào, mẹ cũng khen ngợi Oanh .

Thành tích của Oanh tuy không cao, nhưng dưới sự khuyến khích và động viên của mẹ, Oanh đã tích cực giúp đỡ bạn. Khi giúp đỡ người khác, Oanh không những cảm thấy vui mà thành tích học tập của em cũng được cải thiện rõ rệt. Học kì sau đó, Oanh được bình xét là học sinh gương mẫu .

Cha mẹ nên khuyến khích trẻ giúp đỡ người khác, qua quá trình đó, trẻ sẽ càng tiến bộ và trưởng thành hơn.

## 44.2. HÌNH THÀNH CHO TRẺ THÓI QUEN GIÚP ĐỠ VÀ QUAN TÂM TỚI NGƯỜI KHÁC

Trong cuộc sống, cha mẹ nên giúp trẻ hiểu được những khó khăn trong công việc và cuộc sống, cho phép trẻ chia sẻ khó khăn với mình. Như vậy, trẻ không chỉ cảm nhận được tình yêu của cha mẹ mà còn học được cách quan tâm, chăm sóc người khác .

Hiện nay, trong rất nhiều gia đình, khi cha mẹ trở về nhà sau một ngày làm

việc mệt nhọc, trẻ tự giác muốn chia sẻ một chút công việc nhà nhưng lại bị gạt đi: “Đe đó mẹ làm, con đi học bài đi. Học giỏi là đã giúp cha mẹ nhiều lắm rồi.” Thực ra, cha mẹ làm như vậy một mặt là thể hiện tình thương vô bờ bến với con trẻ, nhưng mặt khác lại khiến trẻ hình thành tâm lí hưởng thụ, không có nghĩa vụ và trách nhiệm gì với gia đình nhưng vẫn mong muốn được hưởng quyền lợi. Nếu suy nghĩ này không kịp thời được loại bỏ, trẻ rất dễ trở thành người ích kỉ, lãnh đạm và không biết quan tâm đến người khác.

## 44,3, TẠO CHO TRẺ MÔI TRƯỜNG SỐNG HÒA THUẬN VÀ THOẢI MÁI

Duy trì mối quan hệ hàng xóm hòa thuận rất quan trọng đối với trẻ. Hiện nay, chúng ta đều sống trong những căn nhà riêng biệt, hàng xóm xung quanh thường không quan hệ mật thiết với nhau, điều này rất không có lợi cho quá trình trưởng thành của trẻ. Cha mẹ nên tạo mọi cơ hội cho trẻ được tiếp xúc với hàng xóm xung quanh, giao tiếp và kết bạn với những đứa trẻ gần đó .

Cha mẹ nên dặn trẻ cần bắt đầu từ những điều nhỏ nhặt nhất, bồi dưỡng thói quen quan tâm tới người khác, Ví dụ, khi đi xe bượt và nhìn thấy người già, người tàn tật, phụ nữ có thai hoặc người dắt theo con nhỏ thì nên chủ động nhường chỗ; khi đi mua đồ, nếu đẩy cửa cần chú ý xem phía sau có người không, nếu có người phía sau cần chú ý giữ cửa cho đến khi người đó đi qua an toàn rồi mới buông tay; khi đi thang cuốn nên đứng gọn sang bên phải, không nên cản trở những người có việc gấp vượt lên; khi đi xem phim trong rạp không nên đến muộn, khi xem không nên phát ra âm thanh để khỏi ảnh hưởng tới người khác; khi đến những nơi công cộng nên cư xử văn minh lịch sự, không vứt vỏ hoa quả, giấy hay kẹo cao su bừa bãi.

Muốn trẻ trở thành người sẵn sàng giúp đỡ người khác, chúng ta không nên vội vàng. Chỉ cần các bậc phụ huynh chú ý đến từng hành động nhỏ, kiên trì không mệt mỏi, thì nhất định sẽ thành công .

Mách nhỏ Muốn bồi dưỡng cho trẻ thành người sẵn sàng giúp đỡ người khác,

cha mẹ cần giúp trẻ ý thức được việc giúp đở người khác cũng là giúp đở chính mình. Nếu một người thật lòng quan tâm, cố gắng hết sức giúp đỡ người khác, thì người đó sẽ trở nên cao thượng hơn, cuộc sống sẽ trở nên tốt đẹp hơn.

# 45.LỄ PHÉP

Một người biêt cách cư xử với người khác sẽ có sức thu hút riêng. Vê vẻ bê ngoài, lễ phép là một biểu hiện hoặc một hình thức giao tiếp, về bản chất, lễ phép là một biểu hiện của tu dưỡng đạo đức. Lễ phép cần xuất phát từ tấm lòng chân thành chứ không nên chỉ là sự giả tạo bề ngoài.

lễ phép là Tấm gương phản chiếu sự Tu dưỡng đạo đức của mỗi người Lễ phép là cơ sở của việc xử lí tốt các mối quan hệ xã hội. Mối quan hệ hợp tác giữa người với người thường bắt đầu từ việc đối xử lễ phép đúng mực với người khác. Hành vi đúng mực, hợp lễ nghĩa giúp chúng ta dễ kết bạn, dễ tìm công việc. Một triết gia từng nói: “Phàm là những người thông minh và có lễ độ thì đều khiêm tốn cẩn trọng, không ra vẻ ta đây hay khoe khoang quá độ. Họ đều dùng việc làm cụ thể chứ không phải lời nói để thể hiện phẩm chất đạo đức của mình” .

Những đứa trẻ có giáo dục đều đối xử lễ độ với người khác và thường được mọi người quý mến. Làm thế nào để dạy trẻ cách đối xử lễ phép với người khác? Các bậc phụ huynh có thể bắt đầu từ những điểm sau:

## 45.1. LÀM GƯƠNG CHO CON

Hành vi hàng ngày của cha mẹ là cách giáo dục sinh động, trực tiếp và có hiệu quả nhất. Cha mẹ có thể tận dụng lúc nhà có khách để dạy trẻ cách đối xử lễ độ với người khác, đồng thời dùng hành động và lời nói để làm gương cho trẻ noi theo .

Hoa năm nay bảy tuổi. Một hôm, nhà có khách, nhưng khi nói chuyện với khách, Hoa đã quên không ăn nói lễ phép. Khi phát hiện con mình không ăn nói một cách lễ độ, mẹ Hoa không mắng con trước mặt khách, bởi chị biết mắng mỏ và trách cứ chỉ khiến tạo thành tâm lí phản kháng, hơn nữa cách cư xử đó cũng không mấy lịch sự. Sau khi khách ra về, mẹ gọi Hoa đến bên, nhẹ nhàng nhắc nhở: “Hoa, hôm nay chú tặng con quà, con có thích không?” Hoa lập tức trả lời:

“Dạ, thích ạ.” Mẹ nói tiếp: “Khi nói chuyện với chú, con nói chưa lễ phép, như vậy là không đúng, con nên nói ‘Con cảm on chú’, con thấy có đúng không?” Hoa hiểu ra, trả lời: “Dạ, con xin lỗi mẹ, con quên mất, lần sau con sẽ chú ý ạ. Lần sau khi gặp chú, con sẽ nói cảm ơn, được không ạ?” Mẹ mỉm cười mãn nguyện.

Một ví dụ khác, một bà mẹ phát hiện đứa con trai bốn tuổi của mình khi nhận được quà của người khác đã không dùng lời lẽ lễ phép, Một hôm, khi nhận được quà của một vị khách, mẹ mỉm cười nói: “Đồng, con quên mất nói với chú điều gì phải không?” Đồng bốn tuổi không thể hiểu được mình cần nói gì. Lúc đó, bà mẹ nói với khách: “Cảm ơn chú đã tặng quà cho Đồng, tôi thay cháu cảm ơn chú nhé!” Đồng nghe mẹ nói vậy, mới ý thức được mình cần cảm ơn chú bèn nói: “Con cảm ơn chú ạ!”

## 45.2. CẤM TRẺ NÓI TỤC, CHỬI BẬY

Trẻ nói tục chửi bậy, nguyên nhân chủ yếu là do ảnh hưởng từ môi trường. Muốn trẻ trở thành người ăn nói lễ độ, văn minh lịch sự thì môi trường sống đóng vai trò vô cùng quan trọng .

Dương mới học lớp 1, nhưng khi mới vào lớp, cậu đã luôn miệng nói tục chửi bậy, thường xuyên bắt nạt các bạn nữ, thậm chí không tôn trọng các nữ giáo viên. Cô giáo chủ nhiệm liên hệ với mẹ của Dương, ai ngờ mẹ cậu còn lớn tiếng mắng cả cô giáo và cho biết thường ngày Dương cũng ăn nói và đối xử với mẹ như vậy. Cô giáo chủ nhiệm quyết tâm sửa đổi thói quen xấu này của Dương, nhưng rất lâu mà không có hiệu quả. Một buổi sáng, cô giáo chủ nhiệm đến nhà Dương thăm hỏi, cha cậu là người tiếp đón. Cô giáo hỏi mẹ Dương đâu, không ngờ cha cậu nói: “Mụ ấy giờ này vẫn còn nằm ườn ra trên giường, ngủ trương mắt ếch lên cô ạ”. Cô giáo nghe xong, lập tức hiểu ra tại sao Dương lại cư xử thiếu lễ độ, hay nói tục chửi bậy như vậy .

Cả bố và mẹ đều cư xử thiếu văn hóa như vậy, thì đứa con sao có thể học được cách cư xử lễ độ? Cô giáo chủ nhiệm đã nghiêm khắc góp ý với bố mẹ của

Dương. Sau đó, bố và Dương đều ý thức được hành vi của mình là không đúng và cố gắng sửa đổi thói quen nói tục chửi bậy, dần học cách tôn trọng người khác. Khi người cha sửa được tật nói tục, Dương tự nhiên sẽ bỏ được thói quen chửi bậy, trở thành người biết cư xử lễ phép .

Cha mẹ nên lấy mình làm gương, cư xử một cách lễ độ, không nói tục chửi bậy, nói chuyện nhẹ nhàng, thường xuyên sử dụng những câu nói lễ phép, giúp trẻ hình thành thói quen cư xử lễ độ, ăn nói lễ phép ngay từ khi còn nhỏ.

## 45.3. DẠY TRẺ CÁC NGUYÊN TẮC cu xử THÔNG THƯỜNG

a. Vẻ bề ngoài Dạy trẻ phải giữ vệ sinh cơ thể như: Phải rửa mặt và rửa tay sạch sẽ, móng tay móng chân cắt tỉa gọn gàng, đánh răng thường xuyên, sau khi ăn phải súc miệng sạch sẽ, giữ vệ sinh răng miệng, quần áo gọn gàng và phù hợp với hoàn cảnh...

b. hành vi cử chỉ Dạy trẻ phải có hành vi, cử chỉ văn minh lịch sự, đứng thẳng không ngả nghiêng, hành động gọn gàng, đứng ngồi vững chắc. Dáng đứng cao thẳng, ưỡn ngực mở vai, gót chân xếp thành hình chữ V, dáng đi đứng đắn, tốc độ vừa phải,..

Khi nói chuyện với người khác có thể mỉm cười nhẹ nhàng; không nên tùy tiện cạy răng, ngoáy tai, ngoáy mũi, gãi ngứa trước mặt người khác .

c. ăn nói lễ độ Dạy trẻ phải sử dụng lời lẽ lễ độ, ví dụ: “Xin chào”, “Cảm ơn”, “Mời...”, “Xin lỗi!”, “Không sao!”... Yêu cầu trẻ khi giao tiếp với người khác cần chân thành, quan tâm, dùng từ văn minh lịch sự, không nên lắp bắp, vòng vo .

Khi dạy trẻ cách cư xử lễ độ, cha mẹ nhất định phải cứng rắn, cương quyết, cần nhắc đi nhắc lại nhiều lần, kiên nhẫn dạy dỗ. Đồng thời, cha mẹ còn cần nói với trẻ, nếu xảy ra tình huống hiểu lầm, không được phép mất bình tĩnh mà dùng từ ngữ không văn minh, ăn nói không lễ độ, cần có thái độ khoan dung với người khác .

Mách nhỏ Khi phát hiện con sử dụng lời lẽ không lễ độ với người khác, cha

mẹ không nên lập tức ép buộc trẻ, bởi nhiêu ví dụ thực tê đã chứng minh nêu bị người lớn ép buộc, trẻ sẽ có tâm lí phản kháng. Những lúc như vậy, cha mẹ nên hướng dẫn trẻ, giúp trẻ đặt mình vào những vị trí khác nhau để suy nghĩ cho thấu đáo.

# 46.TÔN TRỌNG NGƯỜI KHÁC

Muôn được người khác tôn trọng thì cân phải biêt tôn trọng người khác. Tuy nhiên, trong cuộc sống, nhiều người không thể thực hiện được nguyên tắc này, đặc biệt là đối tượng mà năng lực nhận thức chưa hoàn thiện như trẻ nhỏ. Cha mẹ nên giáo dục trẻ cách tôn trọng người khác, giúp trẻ hiểu được rằng, tôn trọng người khác không chỉ là một thói quen tốt mà còn là một phẩm chất đạo đức cao quý.

Tồn Trọng người khác là biểu hiện của ứng xử Văn minh, lịch sự Hiện nay, các bậc phụ huynh nhiều lúc vô tâm mà buông những lời than vãn về các bậc bề trên, thầy cô giáo... ngay trước mặt trẻ. Điều này dễ khiến trẻ hình thành nên tâm lí "không tôn trọng người khác", hai chữ "kính trọng" dần trở nên xa lạ đối với trẻ .

Muốn khắc phục tình trạng này, chúng ta có thể áp dụng một trong những cách dưới đây:

## 46.1. MUÓN TRẺ TÔN TRỌNG NGƯỜI KHÁC, CHA MẸ PHẢI LẤY MÌNH LÀM GƯƠNG

Những đứa trẻ có lòng tự trọng đều biết cách tôn trọng bản thân cũng như biết làm thế nào để duy trì lòng tự trọng. Những đứa trẻ biết tôn trọng người khác thường quan tâm tới cảm nhận của người xung quanh, vì vậy trước tiên cha mẹ nên tôn trọng con mình và trở thành tấm gương sáng cho con noi theo, từ đó giáo dục trẻ cách tôn trọng người khác .

Nhà Giáo dục nổi tiếng người Anh - Spencer đã từng nói: "Dã man sinh ra dã man, nhân ái sinh ra nhân ái, đó là chân lí muôn đời. Bạn không tồn trọng trẻ, trẻ sẽ trở thành người không biết tôn trọng người khác. Nên đối xử với chúng như những người bạn, đó là cách giáo dục hữu hiệu nhất". Chỉ khi cha mẹ tôn trọng trẻ, trẻ mới trở thành người biết tôn trọng người khác .

Trong một gia đình người Đức nọ, môi khi nhờ con giúp mình làm việc gì đó, người mẹ đều nói: "Con giúp mẹ làm.... được không?". Từ trước đến nay, người mẹ chưa bao giờ dùng lời lẽ ép buộc hay ra lệnh để yêu cầu con làm gì. Mỗi khi con hoàn thành công việc, cha mẹ luôn nói: "Cảm ơn con!" Bất kể có chuyện gì, cha mẹ cũng đều thương lượng với trẻ, ví dụ: Khi hai cha con cùng xem tivi, nếu cha muốn chuyển kênh thì đều nói với con: "Mark, chúng ta xem kênh khác được không?"

Vào ngày lễ giáng sinh, bố Mark mua tặng cậu một bộ đồ chơi golf. Một hôm, một người bạn của bố đến nhà chơi, người bố muốn chơi golf cùng bạn nên hỏi con: "Mark, bố có thể mượn bộ đồ golf của con để chơi một lát không?" ông cho rằng đã là quà tặng cho con thì nó thuộc quyền sở hữu của con, bất kể là ai, kể cả cha mẹ nếu muốn sử dụng đều phải hỏi mượn, và phải được chúng đồng ý mới có thể sử dụng. Cách giáo dục này đã giúp Mark trở thành một đứa trẻ lễ phép và cư xử rất lễ độ .

Cha mẹ nên biết cách tôn trọng con cái và tôn trọng lẫn nhau, bởi có như vậy, trẻ mới học được những thói quen tốt ngay trong môi trường chúng tiếp xúc hàng ngày.

## 46.2. MƯỚN GIÁO DỤC TRẺ BIẾT TÔN TRỌNG NGƯỜI KHÁC, CẦN SỬ DỤNG PHƯƠNG PHÁP THÍCH HỢP

Không ít trẻ ngay từ nhỏ đã tỏ ra ích kỉ, tự coi mình là trung tâm, nguyên nhân là do chúng còn nhỏ, chưa ý thức được việc phải quan tâm đến những việc xung quanh mình.

Một hôm, anh Mike mời một người bạn thân đến nhà hàng dùng cơm và dẫn theo mấy đứa con tầm 10 tuổi của mình. Khi vừa ăn cơm xong, mấy đứa trẻ đã không thể kiên nhẫn ngồi tiếp nên đòi về nhà trước, anh Mike thấy vậy bèn ngầm ra hiệu và tỏ thái độ không bằng lòng. Sau khi trở về nhà, anh nói với các con: "Gia đình chúng ta có khách, các con cũng là chủ nhân, chủ nhân ra về trước khách là một hành động rất bất lịch sự". Những đứa con nghe xong lời cha dạy

thì cảm thây rât có lôi vê hành vi thiêu lịch sự vừa rôi của mình. Từ đó vê sau, mỗi khi nhà có khách, chúng đều cố gắng làm tròn vai trò của chủ nhà .

Muốn dạy trẻ cách tôn trọng người khác, cha mẹ nên tận dụng những chuyện nhỏ ngay trong cuộc sống hàng ngày để hướng dẫn trẻ, ví dụ: Dạy trẻ chủ động chào hỏi thầy cô và bạn bè khi đến trường, khi gặp người quen cần chào hỏi lễ phép, khi muốn nhờ người khác giúp đỡ cần ăn nói lễ độ... Ngoài ra, cha mẹ còn có thể nói về tính cách và ưu điểm của những người bạn cho trẻ nghe, khuyến khích trẻ noi theo những ưu điểm đó. Đặc biệt, cha mẹ cần dạy trẻ phải khiêm tốn nhường nhịn, không được kiêu ngạo tự mãn, không lấy điểm mạnh của mình so sánh với điểm yếu của người khác, đối xử đúng mực với khuyết điểm của người xung quanh, cần giúp trẻ hiểu rằng trên đời không có người nào là thập toàn thập mĩ, hoàn toàn không có khuyết điểm .

Trong các hoạt động giao tiếp hàng ngày như nói chuyên, học tập hay làm việc, trẻ thường chưa biết suy nghĩ đến cảm giác của người khác, ví dụ: Vô tư đặt biệt danh cho cô giáo và bạn bè, khi bạn bè gặp khó khăn thì đứng bên cạnh trêu chọc, thấy người khác khúc mắc thì cảm thấy vui vẻ, trên lớp thấy bạn trả lời sai thì cười nhạo, không hỏi ý kiến đã lấy đồ của người khác, không nghiêm túc lắng nghe ý kiến của người khác... Những hành vi như vậy có thể do trẻ hiếu kì, có thể do chúng muốn đùa cợt, có trường hợp lại do hùa theo đám đông một cách mù quáng, nhưng bất kể là do nguyên nhân gì, nếu hành vi này tiếp tục duy trì trong thời gian dài thì chắc chắn sẽ ảnh hưởng đến tình bạn, sự đoàn kết giữa các thành viên trong lớp, hơn nữa còn khiến trẻ mất đi khái niệm về hai chữ “tôn trọng” khi đối xử với người khác .

Vì vậy, các bậc phụ huynh cần hết sức chú ý. Chúng ta có thể sử dụng các biện pháp như làm gương, lấy ví dụ thực tế để giáo dục, giúp trẻ hiểu được cảm giác khi không được người khác tôn trọng, khiến trẻ ý thức được rằng, những đứa trẻ có giáo dục phải biết đồng cảm, giúp đỡ và tôn trọng người khác chứ không phải là cười nhạo, khinh miệt họ. Chúng ta cần giải thích cho trẻ hiểu, tôn trọng người khác mới được người khác tôn trọng, tôn trọng người khác chính là tôn trọng bản thân .

Mách nhỏ Thông thường, khi phát hiện trẻ có hành vi thiếu tôn trọng người khác, cha mẹ nên giáo dục nhằm giúp trẻ nhận thức được rằng, hành vi của mình là thiếu lễ độ, xúc phạm hoặc làm tổn thương người khác. Nếu cần thiết, cha mẹ có thể áp dụng một số biện pháp trừng phạt đối với trẻ trong một khoảng thời gian nhất định, ví dụ: Không cho chúng chơi đồ chơi, tịch thu đồ chơi, không cho chúng ăn những đồ ăn vặt chúng yêu thích... cần giúp trẻ ý thức được cái giá của việc không tôn trọng người khác, đó chính là sự trừng phạt.

# 47.VUI TÍNH ĐỦNG LÚC

Nhà hài kịch nổi tiếng Craig Wilson đã từng nói: “Trong quá trình trưởng thành của tôi, sự hài hước chính là ánh cầu vồng rực rỡ. Không có nó, chắc chắn sẽ không có một tuổi thơ đầy màu sắc, cũng không có gia đình đầy ắp tiếng cười và hạnh phúc như ngày nay”. Khi tiếp xúc với những người vui tính, chúng ta thường cảm thấy thoải mái và cảm nhận được chất trí tuệ toát ra từ những câu nói đùa hài hước. Những người thông minh đều có mức độ hài hước nhất định, tư duy hài hước có thể giúp chúng ta có những cách xử lí thông minh khi gặp phải tình huống bất ngờ .

sự hài hước là gia Vị không Thể Thiếu của cuộc sống Hài hước là một dạng ảnh hưởng tâm lí. Sigmund Freud đã từng nói: “Hài hước là quá trình đem năng lượng tâm lí giải phóng ra bên ngoài”. Hài hước thể hiện thái độ lạc quan trước cuộc sống. Vui tính khác với làm trò, trong nhiều hoàn cảnh, những người vui tính có thể khiến người khác cảm thấy vui vẻ và hạnh phúc .

Nhà tâm lí học Pavel nói: “Sự hài hước có thể giúp nâng cao khả năng giao tiếp của trẻ. Những đứa trẻ vui tính thường có mối quan hệ xã hội khá phát triển, bởi không ai lại căm ghét người đem đến cho họ tiếng cười”. Nhà tâm lí học trẻ em L.Snarplro cho rằng: “Sự hài hước được hình thành ngay từ khi trẻ được vài tuần tuổi, vì vậy cha mẹ cần nắm vững quá trình phát triển của trẻ để tiến hành hướng dẫn khi cần thiết”.

## 47.1. DÙNG BIỆN PHÁP HÀI HƯ ỚC ĐẺ BỒI DƯỠNG TÍNH HÀI HƯ ỚC CỦA TRẺ

Trong cuộc sống thường ngày, cha mẹ có thể dùng những câu nói hoặc hành động hài vui nhộn để bồi dưỡng tính hài hước cho trẻ .

Khi trẻ đầy tháng, cha mẹ có thể cùng trẻ chơi trò trốn tìm, dùng một chiếc khăn nhỏ che mặt, sau đó lập tức bỏ ra, như vậy trẻ sẽ cười. Khi trẻ lớn hơn một

chút, chúng ta có thể trốn ở một nơi nào đó trong nhà để trẻ đi tìm, trong quá trình tìm kiếm đó, trẻ sẽ cảm thấy rất vui và thú vị.

Trong quá trình giáo dục trẻ, cha mẹ nên sử dụng ngôn ngữ mang tính hài hước khiến trẻ cảm thấy thoải mái và vui vẻ, từ đó nâng cao hiệu quả giáo dục .

Sự hài hước có thể coi là một liều thuốc hữu hiệu thúc đẩy mối quan hệ giữa người với người. Một câu nói hài hước có thể hóa giải cảm giác lo lắng, tạo nên không khí vui vẻ hòa nhã, Đẻ trẻ trở thành người vui tính, chúng ta cần cho chúng một không gian đủ rộng để phát triển, cho phép trẻ tự tìm kiếm niềm vui, từ đó tích lũy "nguyên liệu" cho sự hài hước.

## 47.2. THƯỜNG XUYÊN KẺ CHO TRẺ NGHE NHỮNG CÂU CHUYÊN HÀI HƯỚC

Trong cuộc sống hàng ngày, cha mẹ có thể thường xuyên kể cho trẻ nghe những câu chuyện hài hước để chúng cảm nhận được thế nào là hài hước Một bà mẹ kể cho đứa con trai mới chín tuổi của mình một câu chuyện cười như sau: Một phu nhân tuổi ngoài năm mươi rất thích người khác khen mình đẹp. Bà rất thích trang điểm, nhưng do tuổi tác đã lớn nên dù cố gắng đến đâu cũng không thể che lấp được khiếm khuyết về ngoại hình của mình. Một lần nọ, bà đến dự buổi tiệc sang trọng và gặp George Bemard Shaw. Bà lập tức bước tới bắt chuyện và gợi ý Shaw đoán tuổi tác của mình. Shaw đáp: "Nhìn hàm răng trắng bóng của bà đây, chắc chỉ 18 tuổi; nhìn mái tóc quăn óng mượt, chắc không quá 19 tuổi; nhìn eo thon và khuôn mặt, cùng lắm cũng chỉ 14 tuổi thôi!" Quý phu nhân nghe lời nhận xét của Shaw, cảm thấy rất vui mừng, bèn nói: "Ngài Shaw, vậy ngài thử đoán xem tôi bao nhiêu tuổi?" Shaw mỉm cười đáp: "Rất đơn giản, đem cộng ba con số tôi vừa dự đoán lại với nhau là ra ngay thôi. 18 cộng 19, cộng thêm 14, chắc hẳn bà đây đã 51 tuổi". Câu nói của Shaw khiến mọi người tham gia bữa tiệc đều không nhịn được cười.

Nghe mẹ kể chuyện, cậu bé cũng mỉm cười. Mấy ngày sau, một người bạn của mẹ đến chơi, cậu bé mạnh dạn nói: "Cô ơi, nhìn cô trẻ quá ạ!" Người bạn của

mẹ ngạc nhiên hỏi: “Sao cháu lại nói vậy?” Cậu bé nói: “Nhìn từ phía sau, cô giống nhu chị của cháu; nhìn khuôn mặt khi mỉm cười, cô giống như những bạn nữ cùng lớp với cháu vậy!” Câu nói của cậu bé khiến người bạn của mẹ cảm thấy rất vui, không khí trò chuyện cũng trở nên thoải mái hơn .

Nếu trẻ được nghe nhiều chuyện cười, chúng sẽ biết cách vận dụng vào cuộc sống, biến mình trở thành một người vui tính.

## 47.3. LÀM PHONG PHÚ VỐN TỪ VỤNG CỦA TRẺ

Những đứa trẻ hơn mười tuổi thường thích sử dụng từ ngữ và chuyện cười để biểu đạt tình cảm của bản thân, tăng cường mối quan hệ với người khác, nhiều trường hợp những câu chuyện cười trở thành biểu tượng cho tình bạn của trẻ. Do đó, tăng cường vốn từ vựng là yếu tố quan trọng nhất giúp hình thành sự hài hước ở trẻ. Nếu trẻ thiếu vốn từ vựng, khả năng biểu đạt ngôn ngữ kém thì sẽ khó lòng đạt được hiệu quả hài hước như mong muốn. Khi kể chuyện cười cho trẻ nghe, chúng ta có thể đưa ra vài câu đố, như vậy không những có thể rèn luyện khả năng phản ứng mà còn có tác dụng nâng cao vốn từ vựng. Nếu một người bạn sẵn sàng kể chuyện cười cho bạn nghe thì chứng tỏ họ đã sẵn sàng muốn kết bạn với bạn .

Cha mẹ cũng nên nghiêm khắc nhắc nhở trẻ, sự hài hước đôi lúc cũng có thể làm tổn thương người khác. Nhà tâm lí học Lawrence đã từng nói: “Sự hài hước đôi lúc cũng bị người ta lợi dụng làm công cụ công kích và làm tổn thương người khác”. Vì vậy, đồng thời với việc bồi dưỡng sự hài hước, cha mẹ cũng nên giúp trẻ phân biệt thế nào là trò đùa ác ý, thế nào là sự hài hước đích thực, giúp trẻ nâng cao sức chịu đựng, ví dụ: dân tộc, tôn giáo tín ngưỡng, bệnh tật, khuyết điểm của người khác là những đề tài nhạy cảm, không được phép tùy tiện đùa cợt, bằng không sẽ gây ảnh hưởng xấu tới mối quan hệ giữa hai bên. Nếu trẻ vô ý đụng chạm tới vấn đề này, cha mẹ nên lập tức nhắc nhở để giúp trẻ sửa chữa .

Khi bồi dưỡng sự hài hước cho trẻ, chúng ta cần ghi nhớ: Hài hước cần có thiện chí, không được làm tổn thương người khác; hài hước cần lễ độ, không

được cười nhạo người khác; hài hước chỉ được hạn chế trong ngôn từ, không nên phát triển tới hành vi.

Mách nhỏ Mỗi đứa trẻ đều có đặc điểm tính cách riêng, có trẻ hoạt bát, có trẻ lại khá hướng nội, vì vậy sự hài hước và mức độ hài hước của chúng cũng có sự khác biệt rõ rệt, có trẻ thường xuyên biểu hiện ra bên ngoài, có trẻ lại tương đối kín đáo. Sự hài hước bắt nguồn từ nội hàm phong phú. Cùng sự phát triển của kiến thức nền, cử chỉ lời nói cũng có sự thay đổi rõ rệt, vì vậy cha mẹ không nên quá vội vàng. Sự hài hước là một quá trình tự nhiên, không nên quá ép buộc, bằng không sẽ không thu được kết quả như ý.

# 48.THÓI QUEN LẮNG NGHE

Một triết gia đã từng nói: "Thượng đế ban cho chúng ta hai lỗ tai, nhưng chỉ cho có một cái miệng, điều này có nghĩa Ngài khuyên chúng ta nên nghe nhiều nói ít". Có một câu ngạn ngữ phương Tây rằng: "Dùng 10 giây để nói, dùng 10 phút để nghe". Nhà xã hội học Lan Kim - Trung Quốc nói: "Trong các hoạt động giao tiếp ngôn ngữ hàng ngày, thời gian nghe chiếm 45%, thời gian nói chiếm 30%, thời gian đọc chiếm 16%, thời gian viết chỉ chiếm 9%. Điều này chứng minh hoạt động nghe đóng vai trò vô cùng quan trọng. Lắng nghe người khác là hành động thường thấy trong cuộc sống của mỗi chúng ta .

lắng nghe là sự bắT đầu của mọi hoạT động giao lưu Theo nghiên cứu của các nhà Tâm lí học, những người càng có khả năng lắng nghe người khác thì càng duy trì được nhiều mối quan hệ. Lắng nghe là một cách thẩm thấu lời nói của đối phương. Lắng nghe một cách nhẫn nại tức là bạn đã truyền đạt thông điệp: "Bạn là người đáng để tôi lắng nghe". Một danh nhân đã từng nói: "Biết cách lắng nghe người khác, bạn có thể học được nhiều điều, kể cả từ những người ăn nói vụng về nhất" .

Lắng nghe người khác là đức tính tốt cần bồi dưỡng ở trẻ. Muốn hòa nhập và giao lưu kết bạn với người khác, chúng phải biết cách lắng nghe. Lắng nghe vừa là hoạt động nghe, vừa là quá trình học tập. Trong quá trình lắng nghe, trẻ có thể học được những kiến thức mình chưa được biết, thái độ và nguyên tắc sống của người khác, từng bước hoàn thiện bản thân .

Hiện nay, nhiều đứa trẻ rất biết cách thể hiện bản thân nhưng chưa biết lắng nghe người khác, thậm chí chúng không muốn nghe lời khuyên hay góp ý của những người xung quanh. Cha mẹ nên bồi dưỡng cho trẻ thói quen lắng nghe người khác, bởi nó sẽ giúp ích rất nhiều cho cuộc sống của trẻ sau này .

Vậy, chúng ta nên làm gì để bồi dưỡng cho trẻ thói quen lắng nghe?

## 48.1. CHA MẸ NÊN THƯỜNG XUYÊN LẮNG NGHE Ý KIẾN CỦA TRẺ

Hiện nay, nhiêu bậc phụ huynh thiêu kĩ năng lăng nghe trẻ, đó là một trong những nguyên nhân khiến trẻ không muốn lắng nghe người khác. Chúng ta thường nghe thấy những lời than vãn: “Con chẳng bao giờ nói với tồi chuyện gì cả, tôi nói gì nó cũng không nghe, thật chẳng biết phải làm sao nữa!” Thực ra nếu cha mẹ không biết cách lắng nghe trẻ, những lời chúng nói sẽ không được cha mẹ coi trọng, tình trạng này kéo dài sẽ khiến trẻ hình thành thói quen giấu những suy nghĩ thật của mình trong lòng, không muốn nói ra và cảm thấy cha mẹ không tôn trọng chúng, dần dần sẽ hình thành nên khoảng cách giữa cha mẹ và con cái.

Các nhà Tâm lí học khuyên các bậc cha mẹ: Nếu không lắng nghe ý kiến của trẻ, sau khi lớn lên trẻ sẽ cần một quãng thời gian dài để khôi phục lòng tự trọng. Thực tế, tuy tuổi của trẻ còn nhỏ nhưng cũng có tính cách độc lập và lòng tự trọng, chúng cũng cần biểu đạt ý kiến và cảm xúc, cha mẹ không nên tước đoạt hay coi nhẹ quyền lợi này của trẻ .

Lắng nghe trẻ không chỉ là con đường hữu hiệu để hiểu được tâm hồn chúng, mà còn là cách quan trọng nhất để bồi dưỡng cho trẻ kĩ năng lắng nghe người khác. Cha mẹ nên dành nhiều thời gian lắng nghe trẻ để chúng cảm nhận được, cha mẹ luôn coi trọng và sẵn sàng lắng nghe ý kiến của chúng .

Những bậc phụ huynh có kinh nghiệm đều biết, lắng nghe ý kiến của trẻ là con đường hữu hiệu nhất để nắm bắt được suy nghĩ và tính cách của trẻ. Bất luận vấn đề mà trẻ đưa ra lớn hay nhỏ, cha mẹ nên lắng nghe một cách nghiêm túc, nên chủ động giành thời gian lắng nghe chứ không nên yêu cầu trẻ đợi khi cha mẹ có thời gian mới được nói. Lắng nghe trẻ đúng lúc, cha mẹ có thể dành được sự tín nhiệm của trẻ, đó cũng là cách bồi dưỡng kĩ năng giao tiếp và lắng nghe người khác cho trẻ .

Khi lắng nghe trẻ, cha mẹ nên nghiêm túc, không nên làm ra vẻ lắng nghe nhưng lại phản đối, không để ý đến cảm giác của trẻ. Như vậy, sau này trẻ chắc chắn sẽ không chủ động nói chuyện và chia sẻ với cha mẹ nữa.

## 48.2. DẠY TRẺ MỞ RỘNG TẤM LÒNG LẮNG NGHE NGƯỜI KHÁC

Không ít trẻ khi lăng nghe người khác thì có biêu hiện không chú tâm, nêu không chơi đồ chơi thì cũng nhìn ngang ngó dọc, làm việc riêng hoặc không ngừng đi qua đi lại... Những hành vi này thường làm tổn thương lòng tự trọng của người nói, khiến họ có cảm giác mình không được tôn trọng, do đó không muốn tiếp tục nói, càng không muốn chia sẻ suy nghĩ thật của mình. Điều này không những khiến cho cuộc nói chuyện không đạt được hiệu quả như mong muốn mà còn ảnh hưởng đến mối quan hệ hai bên .

a. dạy trẻ cách cảm nhận cảm giác của người khác Trong quá trình giao tiếp, trẻ không những phải học cách quan sát sắc thái biểu cảm khi nói của người khác, mà còn cần biết cách nắm bắt tâm lí tình cảm của người nói. Cha mẹ cần giúp trẻ hiểu rằng, khi người khác cảm thấy vui, chúng ta có thể chia sẻ niềm vui với họ, khi người khác cảm thấy đau buồn và thất vọng, chúng ta có thể an ủi họ, như vậy chắc chắn sẽ giành được tình cảm và sự tin tưởng của người khác .

b. cha mẹ nên cỏ thái độ rõ ràng đối với trẻ Một số trẻ do được cha mẹ nuông chiều nên có thói quen thường xuyên ngắt lời, không muốn lắng nghe người khác. Thói quen không tốt này thường do ảnh hưởng từ người lớn, vì vậy cha mẹ nên có thái độ rõ ràng đối với trẻ. Trẻ là một cá thể độc lập, hoàn toàn bình đẳng với người lớn, nếu trẻ hình thành nên thói quen lấy mình làm trung tâm thì việc yêu cầu trẻ nhẫn nại lắng nghe người khác sẽ trở nên vô cùng khó khăn. Vì vậy, cha mẹ không thể coi nhẹ lòng tự trọng của trẻ, cũng không cần thiết phải coi trẻ là trung tâm của cả gia đình, không nên việc gì cũng chiều theo chúng. Cha mẹ cần dạy trẻ khi người khác đang nói chuyện, nhất định phải tôn trọng đối phương, bất kể là đang ngồi hay đang đứng, mắt đều phải nhìn thẳng vào người đối diện, không được ngắt lời, phải đợi người khác nói hết mới được tiếp lời. Đó là phép lịch sự cơ bản khi giao tiếp với người khác .

Dale Carnegie đã từng nói: “Nếu bạn muốn trở thành một người giỏi nói chuyện thì trước tiên phải là một người biết lắng nghe”.

## 48.3. DẠY TRẺ NHỮNG QUY TẮC cơ BẢN KHI LẮNG NGHE NGƯỜI KHÁC

• Khi lắng nghe người khác, nên chọn nơi yên tĩnh để làm giảm tác động từ hoàn cảnh bên ngoài.

• Khi nói chuyện với người khác, chúng ta nên giữ tư thế ổn định, đầu óc suy nghĩ tỉnh táo, không bị ảnh hưởng bởi những yếu tố khác .

• Trong quá trình giao tiếp, chúng ta nên duy trì thái độ vui vẻ, không nên tỏ vẻ mất tập trung, nên tạo không khí vui vẻ để đối phương cảm thấy tự nhiên, không bị áp lực ,

• Khi nói chuyện, không nên dò đoán hay bới móc khuyết điểm của đối phương, cũng không nên đưa ra ý kiến phê bình của bản thân, càng không nên tranh luận những đề tài dễ gây hiểu lầm, tranh chấp. Chúng ta nên hạn chế sử dụng cách trả lời hoàn toàn phủ định ý kiến của người khác như “Không thể nào”, “Tôi không đồng ý với ý kiến của bạn”, “Tôi không nghĩ vậy”, “Tôi cho rằng không phải như vậy”... Nên đặt mình vào vị trí của người khác để suy nghĩ và lắng nghe, như vậy mới có hiệu quả .

• Khi lắng nghe người khác, nên sử dụng ánh mắt và biểu cảm khuôn mặt một cách linh hoạt để truyền đạt đến đối phương thông điệp “Tôi đang lắng nghe một cách rất nghiêm túc”. Chúng ta nên dùng ánh mắt ôn hòa, thỉnh thoảng có thể gật đầu, mỉm cười... để đáp lại lời của người nói. Ngoài ra, chúng ta có thể nói: “Đúng vậy!”, “Hiểu rồi!”, “Anh nói tiếp đi!”... để biểu thị thái độ đồng tình với người nói.

• Nếu bạn có hứng thú với nội dung câu chuyện của đối phương, có thể gật đầu, sau đó dùng lời nói để biểu thị rõ thái độ của bản thân, sau cùng dùng các cách nói như: “Bạn nói tiếp đi!”, “Chuyện này cậu cho rằng nên làm thế nào?”, “Còn cách nào khác không?”... để tăng hứng thú của đối phương .

• Chúng ta nhất định phải lắng nghe nội dung câu chuyện của đối phương, cách tốt nhất là sau khi đối phương dứt lời, nên dùng vài câu khái quát lại nội dung câu chuyện vừa được nghe, như vậy sể khiến đối phương cảm thấy chúng ta đang lắng nghe một cách nghiêm túc, đồng thời hiểu được nội dung họ đang nói.

• Nếu không hứng thú với nội dung câu chuyện của đối phương, chúng ta có

thể chuyển đề tài một cách tự nhiên, ví dụ: “Chúng ta nói chuyện liên quan đến... cậu thấy sao?”

Mách nhỏ Lắng nghe người khác là một thói quen tốt, cha mẹ nên cố gắng bồi dưỡng cho trẻ kĩ năng này. Phương pháp có thể là thông qua trò chơi, hoạt động... chỉ cần thu hút và khơi gợi được sự chú ý của trẻ là được. Ví dụ như trò chơi truyền lời, cha mẹ có thể nói với trẻ một đoạn hay một câu chuyện ngắn, đợi khi trẻ nghe xong, yêu cầu chúng đem câu chuyện kể lại cho bố nghe. Trò chơi này vừa đơn giản vừa thú vị, được trẻ rất yêu thích, cha mẹ có thể thường xuyên sử dụng.

# 49 THÓI QUEN KHEN

Từ góc độ Tâm lí học, khen là một kĩ năng giao tiếp quan trọng, có thể rút ngắn khoảng cách giữa người với người. Muốn được người khác khen ngợi là ý nguyện cơ bản của mỗi con người. Nếu đó đã là ước nguyện cơ bản của mỗi con người, thì chúng ta cần bồi dưỡng kĩ năng khen ngợi người khác .

khen ngợi người khác, Tạo mối quan hệ Vững chắc Một nhà Tâm lí học đã từng nói: “Đối với con người, lời khen giống như ánh sáng mặt trời, thiếu ánh sáng, cây không thể nở hoa”. Mọi người đều muốn nhận được sự khẳng định cũng như những lời khen ngợi thật lòng từ phía người khác, nhưng trong cuộc sống có rất nhiều đứa trẻ không được học cách khen ngợi người khác .

Không biết cách khen ngợi người khác có thể dẫn tới nhiều hậu quả như: khó kết bạn, không thể đề cập đến nội dung cốt yếu của câu chuyện, không được người khác yêu thích... Vì vậy, cha mẹ ngoài việc dành cho trẻ tình yêu và sự quan tâm thì còn nên dạy trẻ cách khen ngợi người khác.

## 49.1. CHA MẸ NÊN THƯỜNG XUYÊN KHEN NGỢI CON CÁI

Khen ngợi có thể thúc đẩy sự hình thành những thói quen và phẩm chất đạo đức tốt ở trẻ. Việc cha mẹ biểu dương trẻ sẽ khiến chúng cảm thấy tự tin, kích thích hứng thú và lòng nhiệt tình của trẻ. Cha mẹ đưa ra những nhận xét tích cực khi trẻ có biểu hiện tốt có tác dụng khiến không khí gia đình thêm hòa thuận. Vậy, chúng ta nên khen ngợi trẻ như thế nào?

• Kiên trì theo nguyên tắc nhất định: Một số bậc phụ huynh do quá nuông chiều con cái nên thường khen ngợi chúng mọi lúc mọi nơi, khiến trẻ sớm có tính kiêu ngạo, ngộ nhận về bản thân. Cha mẹ nên khen ngợi trẻ, nhưng cần hợp lí và có mức độ thích hợp, ví dụ nếu trẻ hoàn thành nhiệm vụ, cha mẹ nên kịp thời khen ngợi. Nếu làm sai, cho dù chúng khóc lóc, cha mẹ cũng không nên mềm lòng, càng không nên chiều theo trẻ .

• Khen ngợi đúng lúc: Nêu trẻ đã hoàn thành hoặc đang cô găng hoàn thành nhiệm vụ được giao, cha mẹ nên kịp thời khen ngợi và động viên, nếu nhất thời quên mất thì nên tìm cơ hội để bù lại.

• Khen ngợi đúng chỗ: Khen ngợi trẻ không nên khuếch đại, nếu không trẻ sẽ sinh ra thói quen tự mãn. Ví dụ: Trẻ có hứng thú với việc vẽ tranh, vẽ ra nhiều “tác phẩm“ mới, lúc đó nếu người lớn khen: “Con thật thông minh!”, thì lời khen đó hoàn toàn không hợp cảnh, ngược lại sẽ khiến trẻ cảm thấy giả tạo. Trong trường họp này, chúng ta nên nói: “Bức tranh con vẽ thật đẹp!” sẽ thích hợp hơn

• Khen ngợi trước mặt người khác: Khi trẻ hoàn thành nhiệm vụ, cha mẹ có thể khen trẻ trước mặt người khác, khi đó hiệu quả của việc khen ngợi sẽ tăng lên gấp đôi. Bất luận trẻ có phải cố gắng hết sức mới có thể hoàn thành, hay chỉ vừa vặn hoàn thành nhiệm vụ được giao, cha mẹ cũng nên có thái độ tán thưởng, nhưng cần chú ý không nên khen lặp đi lặp lại một sự việc, Khi trẻ đã hình thành được những thói quen tốt, có thể giảm bớt cường độ và mức độ khen ngợi.

Sự động viên, khen ngợi và khẳng định của cha mẹ có thể giúp trẻ phát huy được năng lực tiềm ẩn.

## 49.2. DẠY TRẺ KHEN NGỢI NGƯỜI KHÁC

Thích nghe lời nói ngọt ngào, thích nghe người khác khen ngợi là bản tính của mỗi con người, ai cũng thích được nghe lời khen, không thích phải nghe lời chê bai. Nếu trong quá trình giao tiếp, mọi người đều biết khen ngợi ưu điểm của người khác thì mối quan hệ giữa người với người sẽ trở nên ngày càng tốt đẹp hơn. Khen ngợi có thể khiến người khác cảm thấy vui vẻ, phản hồi của người được khen ngợi cũng khiến chúng ta cảm thấy vui vẻ, từ đó mối quan hệ giữa người với người trở nên tốt đẹp hơn .

Khi khen ngợi người khác, cần yêu cầu trẻ chú ý hai nguyên tắc: Thứ nhất là chân thành. Khen ngợi người khác cần chân thành, nội dung được khen ngợi phải là những phẩm chất hoặc ưu điểm mà đối phương có, không nên khiến người

khác có cảm giác giả tạo. Thứ hai là nội dung khen ngợi cần được đối phương khẳng định.

Mách nhỏ Khen ngợi người khác giúp chúng ta cảm thấy vui vẻ và hạnh phúc.

# 50 THÓI QUEN GIAO LƯU

Giao lưu là một bước quan trọng trong quá trình giao tiếp xã hội, cũng là co SỞ cho việc giải quyết mâu thuẫn. Việc nghe và nói nhu thế nào tuởng nhu có vẻ đơn giản, nhưng muốn nghe tốt, nói giỏi thì thực sự không đơn giản chút nào. Trong cuộc sống, chúng ta thường xuyên gặp phải những mâu thuẫn, nguyên nhân chủ yếu là thiếu sự giao lưu liên kết, không truyền đạt được ý kiến và ý tưởng của mình đến đối phương, từ đó hình thành hiểu lầm và mâu thuẫn .

giao lưu liên kếT là mở rộng con đường dẫn Tới Thành cồng Giao lưu là cây cầu liên kết tâm hồn giữa người với người, chính nhờ giao lưu, cuộc sống mới trở nên tốt đẹp hơn. Hiện nay, rất nhiều đứa trẻ không hiểu được ý nghĩa thực sự của từ “giao lưu”, thường xuyên mâu thuẫn với bạn bè do ý kiến không đồng nhất, văng tục chửi bậy khi bạn bè vô tình mạo phạm, ăn nói xằng bậy khi bạn bè nhất thời xốc nổi, không kiềm chế được bản thân... .

Người lớn thường cảm thấy nghi hoặc: Tình bạn của trẻ quá nông cạn hay do chúng còn quá nhỏ? Tất cả đều không đúng, nguyên nhân chủ yếu là do chúng không biết cách giao lưu liên kết với nhau. Là người thầy đầu tiên của trẻ, cha mẹ nên hướng dẫn chúng cách giao tiếp với người khác.

## 50.1. CHA MẸ NÊN GIÚP TRẺ HÌNH THÀNH THÓI QUEN GIAO LƯU

a. cha mẹ thường xuyên trò chuyện, giao lưu với trẻ Khi trẻ tan học về nhà, cha mẹ nên dành thời gian trò chuyện để nắm được tình hình học tập của trẻ khi ở trường. Khi trò chuyện, cha mẹ đóng vai trò là khán giả sẵn sàng lắng nghe, đồng thời cũng là giám khảo đánh giá mọi hành động của trẻ, giúp trẻ phát huy ưu điểm, khắc phục nhược điểm. Trong quá trình giao lưu, cha mẹ không nên chỉ quan tâm đến thành tích học tập của trẻ mà còn cần nhẫn nại lắng nghe những câu chuyện về đề tài mà trẻ cảm thấy hứng thú, từ đó nắm bắt được tâm tư tình cảm của trẻ để hướng dẫn kịp thời. Thông qua quá trình giao lưu, chúng ta cũng

có thể phát hiện được những ưu, nhược điểm của trẻ, từ đó động viên, cổ vũ trẻ một cách hợp lí. Nếu thói quen này được duy trì, khả năng giao lưu và liên kết của trẻ sẽ được nâng cao .

b. cha mẹ nên động viên trẻ duy trì sự liên kết mật thiết với thầy cô giáo Trong quá trình trưởng thành của trẻ, không thể không kể tới vai trò của thầy cô giáo. Cha mẹ có thể động viên trẻ thể hiện ưu điểm của mình trước mặt thầy cô giáo, tăng cường mối quan hệ hiểu biết giữa cô và trò, như vậy rất có lợi cho quá trình học tập của trẻ. cần dạy trẻ: Kính trọng thầy cô giáo, hiểu được tấm lòng của thầy cô dành cho các học trò thân yêu, thường xuyên giúp đỡ thầy cô khắc phục khó khăn; khi lên lớp cần tập trung chú ý suy nghĩ, chuyên tâm nghe giảng, tích cực phát biểu; khi gặp những phần kiến thức không hiểu nên lập tức đặt câu hỏi, cố gắng hoàn thành nhiệm vụ được giao; nếu có điều gì không bằng lòng, có thể tiến hành thảo luận chứ không nên tranh luận với thầy cô ngay trước mặt các bạn cùng lớp .

c. cha mẹ nên động viên trẻ duy trì sự giao lưu liên kết với bạn bè Trước tiên, cần giáo dục trẻ duy trì mối quan hệ tốt với bạn bè, đồng thời động viên trẻ chủ động giúp đỡ những người bạn gặp khó khăn. Vào ngày nghỉ, có thể tổ chức cho trẻ cùng bạn bè đi tham quan hoặc có những hoạt động phù hợp với lứa tuổi, giúp trẻ tìm được những người bạn tâm đầu ý hợp, cùng nhau tiến bộ. Ngoài ra, chúng ta cần khuyến khích trẻ duy trì liên lạc, thường xuyên giao lưu với bạn bè, không những “cùng nhau học tập, cùng nhau tiến bộ” mà còn cần khuyến khích trẻ học tập những ưu điểm của bạn bè, đồng thời học được kĩ năng hợp tác. Như vậy, trẻ sẽ cảm thấy vui vẻ, trong quá trình giao lưu sẽ học được kĩ năng giao tiếp nhất định.

Bồi dưỡng kĩ năng giao tiếp là một yếu tố vồ cùng quan trọng, bảo đảm cho sự thành công. Vì vậy, cha mẹ nên coi trọng bồi dưỡng kĩ năng này cho trẻ, thông qua quá trình giao tiếp giúp trẻ ngày càng tiến bộ và trưởng thành hơn .

Mách nhỏ Kĩ năng giao tiếp tốt có thể thúc đẩy mối quan hệ giữa trẻ và cha mẹ, đồng thời xây dựng mối quan hệ xã hội tốt đẹp, có lợi cho quá trình phát triển và trưởng thành của trẻ.

# 6 NHỮNG THÓI QUEN TỐT VÈ TIỀN BẠC

hiện nay, nhiêu Trẻ Có nhận Thức LệCh LạC Vê Tiên bạC, Cho răng Tiên Là Vạn năng Và Có Thể Tiêu mãi không hếT .

ngay từ khi còn nhỏ, trẻ đã có thể học được những quan niệm về tiền bạc từ cha mẹ. người lớn phải giáo dục cho trẻ những kiến thức và quan niệm về tiền bạc, điều này có lợi cho quá trình phát triển và hình thành nhân cách của trẻ sau này.

# 51 TIÊU PHA HỢP LÍ

Thói quen tiêu pha hợp lí giúp trẻ hình thành quan niệm đúng đăn vê tiên bạc và nhân sinh quan. Những triệu phú bắt đầu từ hai bàn tay trắng, khi giáo dục con cái đều coi trọng điều này, vì vậy thế hệ thứ hai thường có thành tựu vượt trội hơn so với thế hệ thứ nhất. Chỉ khi có quan niệm đúng đắn về tiền bạc, con người mới có thể cảm nhận được ý nghĩa thực sự của đồng tiền, bằng không, tiền dù có nhiều đến đâu cũng không khác gì giấy vụn .

giúp Trẻ hình Thành Thói quen Tiêu dùng hợp lí Hiện nay, mức sống trung bình ở nước ta chưa cao nhưng các gia đình đều có một tâm lí chung: Cha mẹ tiết kiệm để chu cấp đầy đủ cho con cái. Trong những gia đình như vậy, khi trẻ mở miệng xin tiền, bất kể vì lí do gì, cha mẹ đều cố gắng đáp ứng, hầu như không có bất kì hạn chế nào. Kết quả là trẻ thường xuyên tiêu vượt quá hạn mức cho phép, không hiểu được giá trị thực sự của đồng tiền, trở thành “quý tộc” trong gia đình bình dân. Hiện tượng này rất đáng lo ngại.

Những nghiên cứu gần đây cho thấy, những đứa trẻ hiện nay mua sắm quá nhiều, chơi quá nhiều. Tuổi thơ ngày càng được thương mại hóa đã làm giảm cảm giác hạnh phúc, biến chúng thành một thế hệ yêu hàng hiệu, thích tiêu tiền, trọng vật chất.

## 51.1. THÓI QUEN TIÊU DÙNG CÓ KÉ HOẠCH

• Mỗi tuần, cha mẹ có thể cho trẻ một số tiền tiêu vặt nhất định, số tiền này nên nằm trong mức tiêu dùng thích hợp, mức tiền có thể điều chỉnh theo quá trình trưởng thành và nhu cầu thực tế của trẻ .

• Định kì cho trẻ tiền tiêu vặt, ví dụ mỗi tuần hoặc mỗi tháng cho một lần...

• Cha mẹ có thể giúp trẻ giúp trẻ lập kế hoạch chi tiêu hợp lí. Như vậy, trẻ học được cách phân chia hợp lí, sử dụng tiền vào những việc thích hợp, tránh tiêu pha vô độ .

• Dạy trẻ cách ghi chép chi tiêu. Có thể mua cho trẻ một cuốn sổ nhỏ và yêu cầu trẻ ghi lại những khoản mình đã chi tiêu, từ đó hình thành nên thói quen chi tiêu theo kế hoạch .

• Dạy trẻ cách tiết kiệm. Cha mẹ có thể dạy trẻ cách để dành tiền, đồng thời dạy trẻ tiết kiệm những khoản nhỏ để sau này làm việc lớn.

## 51.2. THÓI QUEN CHI TIÊU HỢP LÍ

Gia đình giàu hay nghèo, thì đối với trẻ, tiêu pha hợp lí là một thói quen tốt có vai trò quan trọng. Chúng ta cần làm gì để hình thành cho trẻ thói quen này? Phương pháp cụ thể có thể kể tới như: Nói với trẻ đắt không phải là tốt nhất, khi đi mua sắm nên lấy chất lượng và giá cả hợp lí làm tiêu chuẩn, theo đuổi những thương hiệu là thói quen tiêu dùng không lành mạnh, không nên khuyến khích trẻ đem tiềm lực kinh tế của gia đình đi khoe khoang, nếu gia đình giàu có cũng nên giáo dục theo cách thông thường, nói với trẻ những khó khăn khi cha mẹ ở bên ngoài kiếm tiền, cùng trẻ bàn kế hoạch chi tiêu của cả nhà trong cả tháng, không nên theo đuôi người khác một cách mù quáng mà nên tiêu pha theo nhu cầu của bản thân, không tiêu vượt quá mức cho phép,

## 51.3. CHI TIÊU CÀN KIÊN NHẢN

Chi tiêu cũng cần kiên nhẫn, cần tìm hiểu tình hình thực tế, nên so sánh trước, sau đó mới tiến hành hoạt động mua bán. Chúng ta cần làm gì để hình thành cho trẻ thói quen này? Phương pháp cụ thể là: Cha mẹ nên nhắc nhở trẻ mua đồ gì đều phải để ý đến giá cả; khi đưa trẻ đi mua đồ nên nói với chúng nếu nhìn thấy thứ đồ mình thích, không nên mua ngay mà nên đi xem xung quanh, sau đó mới quyết định có mua hay không, nên mua của gian hàng nào; nếu so sánh giá cả nên chọn những sản phẩm cùng loại, những sản phẩm khác thương hiệu hay khác loại đều không thể so sánh. Ngoài ra, cần dạy trẻ, khi mua đồ không nhất thiết phải xét đi xét lại nhiều lần, chỉ cần chất lượng và giá cả hợp lí,

phù hợp với nhu câu thì không cân phải lãng phí thời gian lựa chọn. Thời gian vô cùng quan trọng, vì vậy biết cách phán đoán cũng là điều cần thiết.

## 51.4. THÓI QUEN TIẾT KIỆM

Cha mẹ nên dạy trẻ cần lấy giản dị làm tiêu chuẩn của cái đẹp, không nên nhìn quần áo, phục sức bên ngoài mà đánh giá nhân phẩm của người khác, hình thành sự liên kết giữa vẻ đẹp bên ngoài và nét đẹp tâm hồn. Ngay từ nhỏ, cha mẹ nên dạy trẻ cách tiết kiệm.

## 51.5. CHI TIÊU KHOA HỌC

Cha mẹ cần giúp trẻ hiểu rằng, giá tiền không phải là tiêu chuẩn duy nhất đánh giá giá trị của sự vật, nhưng không nên tham đồ rẻ mà mua những sản phẩm kém chất lượng. Sau khi mua đồ, cần giữ lại hóa đơn, nếu sản phẩm mua về có vấn đề, chúng ta cũng có thể căn cứ vào hóa đơn để đòi lại quyền lợi của mình từ các cơ quan có trách nhiệm.

## 51.6. TIÊU DÙNG THÔNG MINH

Cha mẹ nên dạy trẻ không được tin vào các nội dung quảng cáo. Có chọn mua sản phẩm hay không, cần phải xem xét nhu cầu thực tế của mình và chất lượng thực của sản phẩm, không nên quyết định chọn mua khi chỉ nghe lời quảng cáo .

Mách nhỏ Tiết kiệm là phẩm chất đạo đức tốt đẹp của dân tộc ta, nhưng phẩm chất tốt đẹp này đang dần bị mai một, nhiều đứa trẻ ngay từ khi còn nhỏ đã hình thành thói quen tiêu tiền vô độ, không hiểu nguyên tắc chi tiêu họp lí. Tục ngữ nói: Bạn không chi tiêu hợp lí, tiền tài sẽ không đến với bạn. Có quan niệm chi tiêu độc lập và đúng đắn, trẻ mới có đủ tự tin đối diện với cuộc sống sau này.

# 52.TRÂN TRỌNG TIỀN LẺ

Tục ngữ nói: “Tích tiểu thành đại”, những người không biết trân trọng tiền lẻ thì không làm được việc lớn. Nếu ngay từ nhỏ trẻ đã có thói quen lãng phí, không hiểu được đạo lí tích tiểu thành đại thì chắc chắn sẽ ảnh hưởng đến cuộc sống sau này. Cha mẹ nên dạy trẻ không nên lãng phí dù là một đồng, tiết kiệm không chỉ giới hạn trong tiền bạc mà nên áp dụng cả với đồ dùng hàng ngày, đồ chơi, thức ăn... bởi tất cả đều được mua bằng tiền, không nên chưa hỏng đã vứt đi. Bồi dưỡng thói quen tiết kiệm là yếu tố vô cùng quan trọng trong cuộc sống của trẻ sau này .

khong Tran Trọng Tien le, khong The co Tien chan

## 52.1. LÀM THÉ NÀO ĐẺ DẠY TRẺ BIÉT TRÂN TRỌNG TIÈN LẺ?

Dạy trẻ trân trọng tiền lẻ, từ góc độ của cha mẹ, chúng ta có thể bắt đầu từ những điểm then chốt dưới đây:

a. Nói cho trẻ biết tình hình thu nhập và chi tiêu của gia đình Muốn dạy trẻ trân trọng tiền lẻ, trước tiên cần cho trẻ biết tình hình thu nhập và tiêu dùng của gia đình, từ đó trẻ sẽ hiểu được quan niệm chi tiêu của cha mẹ, đồng thời học được thói quen tiết kiệm, dần dần hình thành nên quan niệm tiêu dùng đúng đắn. Cha mẹ không nên giấu giếm tình hình thu nhập của mình, nên kể cho trẻ nghe công việc và những khó khăn của mình trong công việc để trẻ hiểu được rằng “kiếm tiền không dễ dàng” .

b. giúp trẻ hiểu được nỗi khổ của cha mẹ Người lớn nên dạy trẻ: Không nên có tâm lí ganh tị, so sánh với người khác .

Những gia đình có điều kiện, có thể tạo cơ hội cho trẻ kiếm tiền, yêu cầu trẻ phải cố gắng, ví dụ như dọn dẹp vệ sinh, dọn nhà kho, dọn nhà bếp. Qua những công việc đơn giản, trẻ có thể cảm nhận được khó khăn cực khổ của cha mẹ, từ đó sẽ không đưa ra những yêu cầu quá cao so với thu nhập thực tế của gia đình,

đồng thời sẽ đặc biệt coi trọng đồng tiền mình kiếm được cũng như coi trọng từng đồng tiền cha mẹ gian khổ làm nên .

Khi đi siêu thị mua đồ, đi xe... mà còn thừa tiền lẻ thì cha mẹ nên cất giữ cẩn thận, không nên vứt bừa bãi, nếu khồng sẽ ảnh hưởng xấu tới trẻ .

Cha mẹ có thói quen tiết kiệm, tất sẽ ảnh hưởng tốt đến trẻ, dần hình thành nên thói quen trân trọng tiền lẻ, tiết kiệm từ những thứ nhỏ nhất.

Mách nhỏ Cha mẹ cần dạy trẻ rằng, không gì tự nhiên mà có, để giúp trẻ hiểu được giá trị thực sự của lao động, biết sống độc lập và tiết kiệm từng đồng tiền cha mẹ gian khổ kiếm được. Khi trẻ biết được sự gian khổ của cha mẹ, chúng mới hiểu được tại sao cha mẹ lại phải lên kế hoạch chi tiêu cụ thể, như vậy mới học được cách tiết kiệm, coi trọng giá trị của lao động, hiểu được đạo lí: Muốn làm việc lớn phải bắt đầu từ những điều nhỏ nhặt nhất, từ đó đưa ra những yêu cầu nghiêm khắc với bản thân .

gọi điện thoại nhanh, nói dễ hiểu Hiện nay, điện thoại là công cụ liên lạc thường dùng của các gia đình, vì vậy ngay từ nhỏ trẻ đã được tiếp xúc với điện thoại. Tuy nhiên, cha mẹ rất ít khi nhắc đến chi phí điện thoại trước mặt trẻ, họ quên mất phải dạy trẻ là khi dùng điện thoại cũng phải trả những khoản phí nhất định. Khi gọi điện thoại, cần nhanh chóng dễ hiểu, đó là một cách tiêu dùng hợp lí. Đối với trẻ, gọi điện thoại là một trò chơi thú vị, nhưng người lớn cũng có thể thông qua hoạt động nhỏ này để bồi dưỡng thói quen tiêu dùng hợp lí cho trẻ .

# 53.GỌI ĐIỆN THOẠI NHANH

Nói dễ hiểu cũng là TieT kiệm ở một thành phố nọ, có một cô bé, vì hiếu kì nên đã gọi điện thoại đến tổng đài để trò chuyên với chị Thỏ Ngọc. Sau lần gọi đầu tiên, cô bé cảm thấy rất vui vẻ nên từ hôm đó, cả ngày chỉ ngồi ôm điện thoại. Kết quả là hóa đơn tiền điện thoại tháng đó của gia đình tăng gấp mười lần, cả gia đình đều hoang mang .

Sau khi được hỏi, cô bé đã trả lời rằng bản thân mình cũng không ngờ tốn nhiều tiền như vậy. Xem ra, nguyên nhân chính của sự việc này chính là người lớn đã không dạy cho trẻ những quy tắc có liên quan đến hoạt động gọi điện thoại, trẻ hoàn toàn không hiểu được rằng tiền cước điện thoại được tính căn cứ theo thời gian gọi dài hay ngắn.

## 53.1. DẠY TRẺ CÁCH GỌI ĐIỆN ĐÚNG CÁCH

a. chuẩn bị kĩ trước khi gọi điện Trước khi gọi điện, cha mẹ nên yêu cầu trẻ chuẩn bị kĩ lưỡng. Nội dung cần chuẩn bị gồm: tên, số điện thoại của đối phương và những điều cần nói qua điện thoại, như vậy sẽ tránh được hiện tượng khi gọi điện thoại trẻ nói rông dài, thiếu logic, nội dung không rõ ràng... Thói quen này giúp nâng cao hiệu quả gọi điện thoại, tiết kiệm thời gian và tiền bạc .

b. Đơn giản rõ ràng Khi nói chuyện điện thoại, dạy trẻ cần nói một cách đơn giản và rõ ràng, cách tốt nhất là sau vài câu hỏi thăm thông thường, nên bắt đầu nói vào việc chính. Không nên nói những lời sáo rỗng không liên quan đến chủ đề, chuyện ngắn nói thành dài, ba hoa quá mức khiến thời gian nói chuyện kéo dài, chi phí tăng lên mà không có hiệu quả .

Nhiều bậc phụ huynh lo lắng rằng, trẻ nghe hoặc gọi điện thoại thường nói không rõ ràng nên không cho phép chúng động vào điện thoại. Đó là hành vi hoàn toàn sai lầm .

c. Không nên coi điện thoại là đồ chơi Điện thoại là công cụ liên lạc thông

dụng, không nên để trẻ coi chúng là đồ chơi, gọi đi nơi này nơi khác. Cha mẹ nên dạy trẻ từng công dụng của điện thoại. Trong cuộc sống, nên dạy trẻ cách sử dụng điện thoại và nhớ số điện thoại, đó là những kĩ năng cần thiết đối với trẻ trong cuộc sống hiện nay .

Mách nhỏ Bồi dưỡng thói quen gọi điện thoại cũng là một cách luyện kĩ năng nói chuyện và biểu đạt cho trẻ. Gọi điện thoại nhanh chóng rõ ràng, vừa giúp tiết kiệm chi phí, vừa loại bỏ được thói quen dài dòng, ảnh hưởng đến hiệu quả làm việc, đó cũng là một cách có hiệu quả giúp hình thành nên thói quen tiêu dùng hợp lí cho trẻ.

# 54.TIẾT KIỆM ĐIỆN, NƯỚC VÀ GIẤY

Không nên mặc định rằng, chỉ tiết kiệm tiền mới là tiết kiệm, thực ra trong cuộc sống có rất nhiều thứ cần tiết kiệm. Chúng ta nên bồi dưỡng thói quen tiết kiệm cho trẻ ở mọi phương diện, ví dụ: tiết kiệm thực phẩm, đồ chơi, sách vở, quần áo... Trẻ lên tiểu học, nên dạy trẻ khồng được tiêu tiền lung tung, tiết kiệm thực phẩm và dụng cụ học tập, có ý thức bảo vệ của công, tiết kiệm điện, nước... Trẻ lên trung học, cần dạy trẻ sống giản dị tiết kiệm, không khoe khoang, không ganh tị, so sánh với người khác, không tiêu tiền vô độ, không nên đưa ra những yêu cầu vượt quá điều kiện thu nhập của gia đình .

không lãng phí, biếT cách TiếT kiệm

## 54.1. TIÉT KIỆM NƯỚC LÀ TRÂN TRỌNG NGUỒN GỐC CỦA sự SÓNG

Nước đóng vai trò vô cùng quan trọng với sức khỏe cũng như nhu cầu sinh hoạt hằng ngày. Tuy nhiên, trong nhiều năm trở lại đây, tình trạng khan hiếm nước sạch đang là vấn đề nan giải ở nước ta cũng như nhiều quốc gia trên thế giới. Vì vậy, tiết kiệm nước là thói quen quan trọng cần hình thành ngay từ khi trẻ còn nhỏ.

Theo thống kê, nếu căn cứ theo quy mô một thành phố với 17 triệu dân, tương đương với hơn 6 triệu hộ gia đình, mỗi gia đình chỉ cần tiết kiệm một kWh điện thì một thành phố có thể tiết kiệm được 60 triệu kWh điện, tương đương với công suất của một nhà máy phát điện cỡ nhỏ. Nếu mỗi hộ gia đình tiết kiệm một mét khối nước thì cả thành phố có thể tiết kiệm được 60 triệu mét khối nước, tương đương với công suất sử dụng nước của 800 000 dân. Con số này đã cho thấy rõ sức mạnh của sự tiết kiệm.

## 54.2. TIẾT KIỆM MỘT TRANG GIẤY, BẢO VỆ MỘT CÁNH RỪNG

Với kĩ thuật hiện nay, nguyên liệu chính dùng đê sản xuât giây là gô. Thường xuyên sử dụng giấy chính là tiêu hao tài nguyên gỗ. Hiện nay, trên thế giới mỗi năm có hơn 4000 km2 rừng nguyên sinh bị chặt phá. Rừng nguyên sinh có thể hấp thu khí C02, cung cấp dưỡng khí, phòng ngừa biến đổi khí hậu, giữ nước, ngăn chặn hiện tượng sa mạc hóa, duy trì cân bằng hệ sinh thái... Đe bảo vệ tài nguyên rừng, giảm lượng gỗ khai thác, vấn đề trước mắt chính là phải giảm lượng giấy tiêu dùng. Khi thu hồi một tấn giấy vụn, chúng ta có thể tái sản xuất 800kg giấy tái sinh, tương đương với việc có thể giảm bớt việc chặt 17 cây gỗ lớn trong rừng, tiết kiệm được một nửa nguyên liệu sản xuất giấy, giảm 35% lượng nước bị ô nhiễm. Một trang giấy có thể được tái sản xuất hai lần, vì vậy cần giáo dục trẻ phải tiết kiệm giấy, khồng nên chỉ vì viết sai một hai chữ mà vứt đi cả trang giấy trắng, khuyến khích trẻ sử dụng giấy tái sinh, giúp trẻ hình thành thói quen viết hai mặt giấy. Đó là trách nhiệm của mỗi ông bố bà mẹ phải làm để góp phần bảo vệ môi trường ,

Cha mẹ cần nói với trẻ, tiết kiệm giấy là góp phần bảo vệ rừng, bảo vệ nguồn tài nguyên vô giá của nhân loại, đó là một thói quen tốt cần được rèn luyện ngay từ khi trẻ còn nhỏ.

## 54.3. LÀM THÉ NÀO ĐẺ HÌNH THÀNH CHO TRẺ THÓI QUEN TIÉT KIỆM

a. giải thích cho trẻ ý nghĩa của sự tiết kiệm Cha mẹ nên giáo dục trẻ tầm quan trọng của việc tiết kiệm một số điện, một giọt nước, một tờ giấy hay thậm chí là một hạt cơm. Người xưa từng nói: “Một giọt nước không nhiều, nhưng nhiều giọt nước hợp lại thành một dòng sông. Một hạt gạo không nhiều, nhưng nhiều hạt gạo hợp lại thành đống thóc lớn”. Nếu ngay từ nhỏ trẻ đã không có thói quen tiết kiệm thì khi lớn lên, chúng sẽ gây hại cho xã hội, cha mẹ và cả bản thân

b. cha mẹ nên lấy mình làm gương Cha mẹ là người thầy đầu tiên của trẻ, vì vậy nên lấy mình làm gương cho trẻ noi theo. Khi dùng nước xong, chúng ta nên

tắt vòi, không nên để nước chảy lãng phí, nên thường xuyên kiểm tra và thay thế vòi nước bị hư hỏng để đạt hiệu quả sử dụng tốt nhất. Ngoài ra, chúng ta có thể dùng một chậu nước nhiều lần, ví dụ: dùng nước rửa rau, nước vo gạo để đổ bồn cầu; dùng bột giặt hữu cơ để giặt quần áo, tránh gây ô nhiễm nguồn nước; nước giũ quần áo có thể dùng cọ rửa nhà nhà tắm, sân...

c. bắt đầu từ những việc nhỏ nhất Cha mẹ nên cho phép trẻ rèn luyện trong môi trường thực tế, bắt đầu từ những việc nhỏ nhất. Ví dụ: Con gái không nên quá coi trọng vấn đề trang điểm, khồng nên tiêu tiền tùy tiện, nên quý trọng các công cụ học tập hay đồ chơi; phải tiết kiệm từng hạt gạo, từng giọt nước, từng số điện hay từng trang giấy .

d. tăng cường phối hợp giữa gia đình và nhà trường Cha mẹ và nhà trường cần có sự phối hợp chặt chẽ để giáo dục trẻ một cách toàn diện. Dù trẻ đang ở lứa tuổi học mẫu giáo, tiểu học hay trung học, cha mẹ luôn cần hình thành mối liên hệ mật thiết với nhà trường, thường xuyên trao đổi tin tức, phối hợp chặt chẽ để giáo dục trẻ .

Mách nhỏ Hằng ngày, cha mẹ nên thường xuyên dạy trẻ phải biết tiết kiệm lương thực, có thể nói: “Mỗi hạt thóc là biết bao mồ hôi, nước mắt của người nông dân”. Học được cách tiết kiệm, khồng những giúp trẻ trở nên giản dị hơn mà còn giúp ích rất nhiều cho tương lai của chúng sau này. Vì vậy, cha mẹ nên làm gương cho trẻ, từ đó hình thành cho chúng thói quen tiết kiệm.

# 7.NHỮNG THÓI QUEN TỐT VÈ ƯỚC Mơ VÀ THÀNH CỒNG

mỗi người đều Có UỚC mơ Và Lí Tưởng riêng .

Làm CáCh nào để biến UỚC mơ Thành hiện ThựC Là mộT vấn đề khó khăn đối Với Cả Trẻ nhỏ Và người Lớn .

Thói quen tốt, tương lai xán lạn. mọi bậc phụ huynh đều mong muốn con cái mình có một tương lai tốt đẹp, thói quen tốt chính là yếu tố quyết định tương lai.

những thói quen như cạnh tranh, tự thê hiện bản thân, tự tin lạc quan... đêu có ảnh hưởng nhất định đến tương lai của trẻ.

## 55.HÌNH THÀNH MỤC TIÊU

Trong cuộc sông, nhiêu người coi bận rộn là phương hướng của cuộc sông, nhưng sau khi bận rộn, những mục tiêu của bản thân đều chưa đạt được. Không có mục tiêu cố định cũng giống như rơi vào trạng thái mộng du, hoàn toàn không biết bản thân đang làm gì. Thực tế, số người như vậy không phải là ít. Có mục tiêu rõ ràng không phân độ tuổi lớn nhỏ, ngay từ nhỏ dạy trẻ làm mọi việc đều có mục đích rõ ràng sẽ có lợi cho sự nghiệp của trẻ sau này .

có mục Tiêu mới có động lực Một con thuyền không có phương hướng sẽ không thể cập bến. Một người không có mục tiêu phấn đấu sẽ loay hoay trên đường đời, khó có thể đạt được thành công. Mọi thành tựu đều bắt đầu từ việc lập mục tiêu, có mục tiêu mới có động lực, có động lực mới có thành công .

Không có người thành công nào lại không có mục tiêu phấn đấu, trong từ điển của họ không bao giờ có hai từ “mù quáng”. Vận động viên bóng rổ nổi tiếng người Trung Quốc - Diêu Minh đã từng nói: “Mục tiêu của tôi là trở thành trung phong số một của bóng rổ nhà nghề Mỹ, thậm chí là trung phong số một thế giới”. Chính vì mục tiêu này, Diêu Minh đã không ngừng nỗ lực cố gắng, vượt qua chính mình và ngày càng tiến bộ. Mục tiêu càng hoàn hảo, động lực càng mạnh mẽ, thành công cũng càng trở nên gần hơn. Diêu Minh đã viết trong cuốn tự truyện của mình: “Nếu không có câu nói của Vương Trị Khưu, sự nghiệp của tôi sẽ không phát triển được như ngày nay. Từ ngày bắt đầu đánh bóng, tôi đã cố gắng phấn đấu trở thành một vận động viên ưu tú như ông ấy”. Chính nhờ có mục tiêu rõ ràng, Diêu Minh đã trở thành vận động viên có sức ảnh hưởng lớn nhất Trung Quốc hiện nay .

Đại học Harvard - Mỹ đã tiến hành nghiên cứu đề tài “Mục tiêu ảnh hưởng tới cuộc sống con người”. Trường đại học Yale và Carnegie cũng từng tiến hành nghiên cứu tương tự, kết quả thu được giống nhau đến kì lạ. Nghiên cứu của đại học Harvard được tiến hành trên một nhóm sinh viên có trình độ nhận thức, học lực, hoàn cảnh sống tương đương, kết luận thu được:

25 năm trước, 3% sinh viên có mục tiêu dài hạn. 25 năm sau, nhờ có mục tiêu rõ ràng, họ đã cố gắng nỗ lực, kiên trì không biết mệt mỏi, sau đó trở thành những nhân vật có địa vị và thành tựu trong xã hội. Trong số đó, đa phần đều là những giám đốc công ty lớn, lãnh đạo của các tập đoàn, trí thức có địa vị cao, đa số đều sống trong tầng lớp thượng lưu của xã hội.

25 năm trước, 10% sinh viên có mục tiêu ngắn hạn. 25 năm sau, những mục tiêu đỏ đều trở thành hiện thực, chất lượng cuộc sống không ngừng được nâng cao. Họ đều có công việc ổn định và có địa vị cao trong xã hội, ví dụ như bác sĩ, luật sư, kĩ sư, quản lí cao cấp... Đa số đều sống trong tầng lớp trung lưu của xã hội.

25 năm trước, 60% sinh viên không có mục tiêu rõ ràng. 25 năm sau, cuộc sống của họ lúc tốt lúc xấu, lúc thuận lợi lúc khó khăn, không có quy luật rõ ràng. Họ đều sống trong tầng lớp trung lưu của xã hội.

25 năm trước, 27% số sinh viên không hề có mục tiêu cụ thể, 25 năm sau cuộc sống vô cùng khó khăn, đa số đều sống ở tầng lớp dưới của xã hội.

Theo kết quả nghiên cứu, việc không ngừng lập và thực hiện mục tiêu là kĩ năng không thể thiếu đối với mỗi con người, đó cũng là điều mà các bậc phụ huynh không thể coi nhẹ khi giáo dục trẻ.

## 55.1. DẠY TRẺ THIẾT LẬP MỤC TIÊU NHƯ THẾ NÀO?

a. bắt đầu từ việc thiết lập những mục tiêu nhỏ nhất Ngày mai trẻ tham gia thi đấu bóng đá, khi trò chuyện với trẻ, cha mẹ có thể nói: “Kiên trì cố gắng đến phút cuối cùng, con nhất định sẽ thành công” .

Khi người lớn có việc bận phải để trẻ ở nhà một mình, có thể dặn trẻ: “Trong tủ lạnh có đồ ăn, con không được để bị đói đâu đấy!”, như vậy trẻ sẽ lấy “không được để bụng đói” làm mục tiêu khi ở nhà một mình .

Trẻ thường thích nghe cha mẹ nói “Chỉ cần....là có thể....” Nếu trẻ nghe và nắm bắt được ý của người lớn chứng tỏ chúng đã có một mục tiêu rõ ràng và tự biết phải làm như thế nào .

b. thường xuyên nói chuyện với trẻ Hiện nay, có rất nhiều đứa trẻ vì phải gánh trên vai sự kì vọng và ước mơ của cha mẹ mà quên đi lí tưởng, ước mơ của bản thân. Kết quả thường là sự kì vọng tan biến như bọt xà phòng, bởi người lớn vốn không hiểu được nguyện vọng thực sự của trẻ .

Bế Thục Mẫn (Trung Quốc) nói: “Mục tiêu của một cái cây có thể là trở thành cột, xà cho một ngôi nhà lớn, trở thành chiếc ô xanh cung cấp bóng mát, trở thành những trang giấy trắng truyền bá tri thức hay trở thành những đôi đũa giúp ích cho cuộc sống của con người...” Cha mẹ nên thường xuyên nói chuyện với trẻ để tìm hiểu nguyện vọng và ước mơ của chúng, từ đó động viên trẻ cố gắng nỗ lực để thực hiện mục tiêu đã đặt ra .

c. tác dụng của mục tiêu ngắn hạn Một chuyên gia nổi tiếng của Mỹ đã từng nói: “Mục tiêu ngắn hạn là một công cụ đặc biệt, nó là cây cầu nối giữa mục tiêu và hành động thực tế. Nó có thể thúc đẩy hi vọng, cũng là chất kích thích hữu hiệu cho mọi mục tiêu. Mục tiêu ngắn hạn có thể quyết định thứ gì quan trọng, thứ gì không quan trọng, đồng thời giúp chúng ta tập trung vào một mục tiêu cố định để phấn đấu, nhờ vậy tỉ lệ thành công sẽ được nâng cao rõ rệt” .

Cuộc sống của con người do hành loạt các mục tiêu ngắn hạn hợp thành, vì vậy cha mẹ không nên xem nhẹ tác dụng của mục tiêu ngắn hạn .

Mách nhỏ Dạy trẻ cách tự đặt ra mục tiêu ngay từ khi còn nhỏ, rất có lợi cho quá trình phát triển và trưởng thành sau này. Cha mẹ nên thường xuyên trò chuyện để tìm hiểu tâm tư tình cảm của trẻ, không ngừng cùng trẻ lập ra những mục tiêu rõ ràng, giúp trẻ ngày càng trưởng thành hơn.

# 56.ƯỚC Mơ HOÀI BÃO

Có người nói, nếu không có ước mơ, tuổi thơ sẽ không hạnh phúc. Khi còn nhỏ, mỗi người đều có một ước mơ riêng, và gia đình chính là cái nôi nuôi dưỡng ước mơ của mỗi đứa trẻ. Đối với chúng, ước mơ có sức hút vô cùng lớn, chúng ta nên biến việc "dám ước mơ" thành một thói quen, biến ước mơ thành động lực dẫn dắt trẻ bước đến thành công .

có ước mơ mới có động lực, có động lực mới có nỗ lực, có nỗ lực mới có Thành công Một vĩ nhân đã từng nói: "Nhân loại nhờ có ước mơ mới trở nên vĩ đại". Tất cả mọi người đều đã từng có ước mơ, có thể là mong muốn trở thành người nổi tiếng, hay mong muốn được đeo ba lô đi du lịch khắp nơi trên thế giới. Ước mơ không chỉ là chuyện của người lớn, mọi đứa trẻ đều có thể có ước mơ. Làm thế nào để trẻ nỗ lực thực hiện mục tiêu của mình? Các bậc phụ huynh nên chú ý những vấn đề sau:

## 56.1. CHỦ Ý QUAN SÁT XEM TRẺ CÓ NHỮNG BIỂU HIỆN DƯỚI ĐÂY HAY KHÔNG

• Trẻ từ trước đến giờ chưa từng đề cập vấn đề sau khi trưởng thành sẽ làm công việc gì. Thông thường khi được hai, ba tuổi, trẻ có thể nhận thức được có những việc chỉ khi trưởng thành mới có thể thực hiện .

• Không hiểu được ý nghĩa thực sự của ước mơ .

• Trẻ hiểu ý nghĩa của giấc mơ, nhưng không thể giải thích được mình muốn làm gì, hoặc lúc nói thế này lúc nói thế khác .

Các chuyên gia cho rằng, trẻ có ước mơ là biểu hiện của việc trẻ có khái niệm về thời gian và khả năng tự ý thức bản thân. Ước mơ sẽ phát triển và thay đổi theo quá trình phát triển của trẻ. Để trẻ có thể phát triển thuận lợi, cha mẹ nên hướng dẫn kịp thời. Tuy nhiên, ba biểu hiện trên thể hiện rằng chúng không ý thức được tương lai, nguyên nhân chủ yếu là do giáo dục thời kì đầu của gia đình

chưa đên nơi đên chôn. Cha mẹ nên cho trẻ tiêp xúc nhiêu hơn với các nguôn kiến thức khác nhau, không ngừng kích thích trí tò mò và lòng ham học đối với những kiến thức và sự vật mới, khuyến khích trẻ dám tưởng tượng và dám ước mơ.

Ước mơ có sức mạnh vô cùng lớn, bởi nó có thể đánh thức “người khổng lồ”đang ngủ say trong mỗi con người, mang đến nguồn sức mạnh vô địch khiến chúng ta có đủ can đảm để đối mặt và vượt qua thử thách .

Trong quá trình trưởng thành, ước mơ là người bạn đồng hành không thể thiếu của trẻ. Ước mơ của chúng có thể rất buồn cười, có thể không thực tiễn, có thể là kì quái, nhưng đó là những hạt giống đáng quý. Nếu chúng ta chăm chỉ nuôi dưỡng, bồi đắp và bảo vệ, những hạt giống đó chắc chắn sẽ nảy mầm và phát triển thành cây lớn .

Ước mơ là tiền thân của lí tưởng, là đôi cánh nâng đỡ của mỗi chú chim, là ánh mặt trời của cuộc đời mỗi cơn người, Chỉ cần có ước mơ, cuộc sống sẽ tràn đầy hi vọng, con người sẽ không ngừng tạo nên kì tích. Có ước mơ hay không là tiêu chuẩn đánh giá sự thành công của mỗi con người. Cha mẹ nên trân trọng ước mơ của trẻ, đồng thời động viên giúp đỡ chúng để ước mơ có thể trở thành lí tưởng.

## 56.2. LÀM THẾ NÀO ĐẺ TRẺ CÓ ƯỚC Mơ?

a. hướng dẫn trẻ tìm kiếm ước mơ ngay từ những hành động và lời nói hằng ngày Cha mẹ nên chú tâm quan sát mọi hành động, từ đó phát hiện chí hướng và sở thích của trẻ. Khi xem tiết mục biểu diễn trên tivi, trẻ cảm thấy rất hứng thú và cùng nhảy múa, nhưng khi bị cha mẹ bắt gặp, chúng lập tức ngượng ngùng dừng lại, điều này cho thấy chúng có thể rất yêu thích môn nhảy. Cha mẹ có thể khuyến khích trẻ biểu diễn trước mặt người lớn, đồng thời động viên chúng cố gắng vì giấc mơ trở thành một dancer .

b. bồi dưỡng ý thức về tương lai Cùng với sự nhận thức ngày càng rõ ràng về thời gian, trẻ sẽ hình thành nên những tưởng tượng tốt đẹp về tương lai. Lúc này,

chỉ cần có sự hướng dẫn kịp thời của cha mẹ, tưởng tượng về tương lai sẽ ngày càng cụ thể hóa. Ví dụ: Cha mẹ cùng trẻ xem lại những bức ảnh hoặc quần áo trẻ đã từng mặc khi còn nhỏ, đồng thời cùng chúng tưởng tượng sau này sẽ làm gì, cùng nhau nhìn về tương lai, từ đó giúp trẻ thêm tự tin, cố gắng nỗ lực để thực hiện ước mơ của mình .

c. giúp trẻ có những ước mơ bay bống Những đứa trẻ tư duy đơn giản sẽ có những ước mơ rất thực tế, đồng thời chúng sẽ cố gắng hết mình để thực hiện ước mơ đó. Đương nhiên, không phải ước mơ nào cũng có thể trở thành hiện thực, có những ước mơ rất xa vời và không bao giờ có thể thực hiện, nhưng cha mẹ không nên vì thế mà tước đoạt quyền được tưởng tượng, được ước mơ của trẻ. Cho phép trẻ bay bổng cùng những ước mơ là một cách thể hiện tình yêu đúng đắn dành cho con .

Nhiều bậc cha mẹ, ông bà đem những mong muốn mình chưa thể thực hiện kí thác lên đôi vai nhỏ bé của trẻ, hi vọng chúng có thể coi đó là ước mơ mà nỗ lực thay mình hoàn thành. Quá nhiều ước mơ, quá nhiều kì vọng nhiều lúc có thể đè gãy đôi vai mỏng manh của trẻ .

Cuộc sống là người thầy vĩ đại nhất, cuộc sống sẽ dạy trẻ, ước mơ là tốt đẹp, không có ước mơ sẽ không có tương lai, nhưng quá trình theo đuổi ước mơ không phải lúc nào cũng thuận buồm xuôi gió, cần lao động và vượt qua nhiều khó khăn mới có thể rèn luyện được bản lĩnh thực sự. Cha mẹ không nên quá để ý việc ước mơ của trẻ có thực tế hay có thể được thực hiện trong tương lai gần hay không, thay vào đó nên khuyến khích chúng ước mơ và tưởng tượng về tương lai.

Mách nhỏ Tuổi thơ được dệt bằng những ước mơ mới là tuổi thơ đầy đủ và hạnh phúc nhất. Một đứa trẻ dám ước mơ và một đứa trẻ không dám ước mơ sẽ có tương lai hoàn toàn khác nhau. Không nên xem thường sức mạnh của ước mơ, cha mẹ nên bồi dưỡng trẻ trở thành người dám ước mơ, dám thực hiện ngay từ khi chúng còn nhỏ, điều này rất có lợi cho quá trình phát triển và trưởng thành của trẻ sau này.

# 57.BỒI DƯỠNG Sự HỨNG THÚ

Einstein đã từng nói: “Hứng thú chính là người thây tôt nhât”. Trong quá trình trưởng thành, hứng thú có vai trò vô cùng quan trọng. Chúng ta đều biết, gia đình là “ngôi trường đầu tiên” của trẻ, giáo dục của gia đình có vai trò quyết định trong việc bồi dưỡng hứng thú của trẻ. Vì vậy, cha mẹ nên là người hướng dẫn trẻ mở cánh cửa của niềm dam mê .

hứng Thú là người Thầy TỐT nhấT Mọi bậc phụ huynh đều mong muốn con mình có thể đứng vững trong xã hội, muốn vậy chúng ta cần phải bồi dưỡng sự hứng thú của trẻ trong nhiều phương diện như thể dục, thủ công, sáng tạo khoa học và nghệ thuật... giúp trẻ có thể phát triển toàn diện ngay từ khi còn nhỏ .

Trẻ thường cảm thấy hứng thú với những thứ chúng cần. Lúc này, người lớn không nên đi ngược lại với sở thích của chúng mà nên thuận theo trên cơ sở đảm bảo không ảnh hưởng tới sự trưởng thành và phát triển.Không nên xem thường hứng thú, bởi vì hứng thú chính là người thầy tốt nhất của trẻ.

## 57.1. CHA MẸ CÓ ẢNH HƯỞNG RẮT LỚN TỚI VIỆC HÌNH THÀNH VÀ BỒI DƯỠNG NIỀM ĐAM MÊ

Cha mẹ chính là người thầy đầu tiên của trẻ. Cha mẹ có vai trò vô cùng quan trọng trong việc hình thành, bồi dưỡng niềm đam mê và hứng thú của trẻ trong nhiều lĩnh vực khác nhau .

Mỗi lời nói, cử chỉ của người lớn đều sẽ ảnh hưởng tới trẻ, trẻ thường thông qua những gì mắt thấy tai nghe để học tập và bắt chước cha mẹ. Vì vậy, thông thường cha mẹ dam mê lĩnh vực gì, trẻ sẽ có hứng thú với lĩnh vực đó .

Khưu Á Bình là nữ vận động viên bóng bàn Trung Quốc đã từng hai lần liên tiếp giành được huy chương vàng Olympic nội dung đánh đơn. Á Bình chịu ảnh hưởng rất lớn từ cha. Cha cô là huấn luyện viên của đội tuyển bóng bàn, từ nhỏ cô nhìn cha đánh bóng, huấn luyện các vận động viên đánh bóng nên đã yêu

thích bộ môn bóng bàn từ lúc nào không hay. Một hôm, cô nhìn cha với ánh mắt kiên định, nói: "Cha, con muốn học đánh bóng bàn". Người cha nhìn Á Bình - lúc này mới là một cô bé chưa đầy 5 tuổi, cảm thấy vô cùng ngạc nhiên, ông gật đầu, quyết định đáp ứng nguyện vọng và niềm đam mê của cô con gái nhỏ .

Từ đó, Khưu Á Bình ngày ngày cùng cha đến nhà thi đấu để tập luyện. Dưới sự huấn luyện và động viên của cha, cô đã hoàn thiện các kĩ thuật cơ bản, không lâu sau đó đã được tuyển vào trường trung học Thể dục thể thao Trịnh Châu, 15 tuổi, cô được tuyển vào đội tuyển bóng bàn quốc gia, 19 tuổi trở thành nhà vô địch Olympic. Chính nhờ ảnh hưởng từ niềm đam mê của người cha, cô đã dần hình thành được niềm dam mê với bóng bàn. Cũng chính nhờ sự hướng dẫn, cổ vũ và động viên của cha, trình độ của Á Bình ngày càng được hoàn thiện. Qua quá trình huấn luyện gian khổ, cuối cùng cô đã gặt hái được thành công và trở thành nhà vô địch Olympic, ngoài ra còn giành được 15 chức vô địch thế giới, tám năm liên tục đứng vị trí số một trong bảng xếp hạng thế giới. Từ ví dụ trên, chúng ta có thể thấy tầm ảnh hưởng của cha mẹ và giáo dục gia đình đối với trẻ là vô cùng lớn lao.

## 57.2. NĂM VẤN ĐÈ CÀN CHÚ Ý TRONG QUÁ TRÌNH BỒI DƯỠNG HỨNG THÚ

Cha mẹ thường quan tâm tới thành tích học tập mà bỏ qua niềm dam mê và sở thích của trẻ. Khi gặp gỡ bạn bè, cha mẹ thường cằn nhằn: con nhà tôi ham chơi, không ham học, không có thành tích tốt... Thực ra, khi học tập trở thành một niềm dam mê, trẻ tự nhiên sẽ thích học. Vì vậy, các chuyên gia khuyên cha mẹ nên chú ý những vấn đề dưới đây:

• Kích thích lòng ham học: Trong mắt trẻ, mọi vật trong tự nhiên và trong cuộc sống đều vô cùng lạ lẫm, vì vậy chúng thường xuyên hỏi “Tại sao?” Đối diện với những thắc mắc “trên trời dưới biển” của trẻ nhỏ, người lớn thường cảm thấy rất phiền phức. Thực ra, những câu hỏi “Tại sao?” chính là động lực kích thích lòng ham học, tinh thần ham hiểu biết ở trẻ. Vì vậy, người lớn nên kiên

nhẫn dùng những từ ngữ dễ hiểu để giải đáp những câu hỏi của trẻ .

• Ngay từ nhỏ, cuộc sống của trẻ đã gắn liền với những trò chơi. Cha mẹ có thể thông qua những trò chơi giúp phát triển trí tuệ để bồi dưỡng hứng thú cho trẻ. Do tuổi còn nhỏ nên niềm dam mê và sự hứng thú ban đầu ở trẻ chỉ là sự hiếu kì và nhiệt tình. Cha mẹ nên hướng dẫn trẻ tiến hành khám phá và học tập trên cơ sở hứng thú. Nhiều bậc phụ huynh ngày đêm bận rộn với công việc, không hỏi han gì đến dam mê hay hứng thú của trẻ, đó là biểu hiện của việc thiếu trách nhiệm với con cái.

• Động viên, khuyến khích là liều thuốc hỗ trợ tích cực cho việc bồi dưỡng niềm dam mê. Trong mắt trẻ, cha mẹ là những người có địa vị cao. Đứa trẻ nào cũng đều hi vọng có thể nhận được sự khẳng định từ phía cha mẹ. Nếu cha mẹ thường xuyên mắng mỏ hay hạ thấp địa vị của trẻ thì có thể sẽ khiến chúng mất tự tin, giảm nhu cầu học tập. Khi con cái giành được thành tích cao, chúng ta nên biểu dương kịp thời. Khi trẻ làm chưa tốt hoặc chưa thành công, cha mẹ nên nhận ra mặt tích cực của trẻ, cố vũ động viên trước, sau đó mới giúp đỡ .

• Giúp trẻ không ngừng cải tiến phương pháp, nâng cao hiệu quả học tập, ngoài ra cần giúp trẻ bồi dưỡng hứng thú học tập, duy trì nguồn động lực thúc đẩy trẻ tiến bộ .

• Bồi dưỡng hứng thú và niềm dam mê cũng phải phù hợp với tính cách và sở thích của trẻ. Chúng ta cần bồi dưỡng niềm dam mê của trẻ trong các lĩnh vực như nghệ thuật, thể dục, khoa học... Những hoạt động ngoại khóa chỉ có hiệu quả khi chúng được xây dựng trên cơ sở hứng thú và niềm dam mê. Một số phụ huynh cố gắng nỗ lực một cách mù quáng, tư tưởng tư lợi quá nặng nề nên không xét đến các yếu tố sở thích và đặc điểm tính cách của con mình, như vậy chỉ tăng thêm gánh nặng trên đôi vai mỏng manh của trẻ. Hứng thú là của trẻ, không phải của cha mẹ, không nên đem sở thích của mình áp đặt lên con cái, đó là cách giáo dục hoàn toàn sai lầm và không có hiệu quả .

Mách nhỏ Khi bồi dưỡng hứng thú cho trẻ, người lớn nên xuất phát từ thực tế đời sống, tôn trọng sở thích của trẻ, như vậy mới có hiệu quả. Đem hứng thú kết hợp với học tập là một việc làm không hề dễ dàng, đòi hỏi người lớn cần không

ngừng quan sát, tìm hiểu và lên kế hoạch cụ thể phù hợp với trẻ.

# 58.CẠNH TRANH

Cạnh tranh là một thái độ tích cực, là một thói quen tốt, vì vậy bồi dưỡng cho trẻ ý thức cạnh tranh ngay từ nhỏ cũng có nghĩa là tăng thêm động lực cho cuộc sống và học tập, biến con đường đến thành công của trẻ càng trở nên rực rỡ. Hiện nay là thời đại kinh tế phát triển mạnh mẽ, cạnh tranh là yếu tố khồng thể tránh khỏi. Bất luận bạn thích hay không thích, có chấp nhận hay không chấp nhận, mỗi ngày đều phải đối mặt với vô vàn sự cạnh tranh lớn nhỏ khác nhau, ví dụ: cạnh tranh về giá cả, cạnh tranh thành tích, cạch tranh về thứ tự xếp hàng, cạnh tranh để lên lóp, cạnh tranh về thông tin, cạnh tranh nhân tài.... Khi cạnh tranh trở thành điều tất yếu, chúng ta nên đối mặt như thế nào?

những người biếT cách đối mặT Với cạnh Tranh mới có Thể Tồn Tại Cạnh tranh là từ không mấy xa lạ đối với chúng ta, nhưng rốt cuộc cạnh tranh là gì? Từ cạnh tranh có xuất xứ từ Trang Tử - Tề Vật Luận: “Hữu cạnh hữu tranh”. Quách Tương giải thích: “Loại trừ lẫn nhau là cạnh, đối lập với nhau là tranh, cạnh tranh là tranh giành thắng lợi vì lợi ích của bản thân”. Hiện nay, từ cạnh tranh còn có nhiều ý nghĩa khác nhau. Cạnh tranh một cách tích cực và công bằng không những có tác dụng phát huy tiềm lực của mỗi con người mà còn là động lực thúc đẩy quá trình học tập và làm việc, giúp con người không ngừng tiến lên, thúc đẩy sự phát triển của xã hội, sự tiến bộ của nhân loại. Những đứa trẻ có năng lực cạnh tranh sể không bị bỏ lại phía sau trong cuộc đua đến đích thành công, cuối cùng chắc chắn sẽ đạt được những thành tựu nhất định.

## 58*1. DẠY TRẺ HỌC CÁCH CẠNH TRANH

Tuy trẻ đã có những đặc điểm riêng ngay từ khi còn ở trong bụng mẹ, nhưng đa số tính cách đều phải qua quá trình hình thành và bồi dưỡng lâu dài. Dưới đây xin giới thiệu một số cách bồi dưỡng tính cạnh tranh tích cực cho trẻ:

a. giúp trẻ thêm tự tin, giảm tự ti Quy luật tất yếu của cạnh tranh là phải có

người thắng kẻ bại. Mỗi người đều có ưu điểm riêng, cha mẹ nên khuyến khích trẻ phát huy ưu điểm, biết cách dùng ưu điểm của mình để cạnh tranh với điểm yếu của người khác, giúp trẻ có thêm tự tin, giảm cảm giác tự ti, dám đối mặt với thử thách.

Trong cuộc sống, không ít học sinh đến từ vùng sâu vùng xa, sau khi thi đỗ đại học luôn có tâm lí tự ti. Họ không thể loại bỏ cảm giác tự ti nên đã bị loại khỏi quá trình cạnh tranh khốc liệt. Mai là sinh viên năm thứ hai khoa Anh của một trường đại học có tiếng. Là lớp trưởng, Mai giải quyết những việc liên quan đến nhà trường rất gọn gàng. Khi đề cập đến thành công, Mai luôn nhắc đến cha mẹ mình, chính họ là người đã giúp em phát hiện ra tài năng của bản thân, giúp em thêm tự tin trong cuộc sống, luôn dùng thái độ tích cực để đối mặt với mọi khó khăn thử thách trong quá trình học tập .

b. dạy trẻ dám đối mặt với khó khăn Có nhiều người cho rằng, cần phải biết tự thỏa mãn với những gì mình đang có, cần phải biết đủ để tận hưởng cuộc sống an nhàn thanh thản. Tuy nhiên, trong trong thời kì kinh tế phát triển như vũ bão ngày nay, nếu chỉ biết hài lòng với những gì đang có thì chúng ta sẽ tụt hậu. Nhưng điều đó không có nghĩa là chúng ta phải cạnh tranh với đời bằng mọi giá, mà là nên đặt cho mình những mục tiêu cao hơn, không ngại đối diện với khó khăn, thách thức để ngày một vươn lên, ngày càng tiến bộ. Cha mẹ nên giáo dục trẻ phải tích cực đối mặt với cuộc sống, chủ động đối mặt với cạnh tranh và thách thức .

c. dạy trẻ phải lí tính khi đối mặt với cạnh tranh Trung Quốc có câu tục ngữ: “Những binh sĩ không muốn làm nguyên soái không phải là binh sĩ tốt”. Ý nghĩa thực sự của câu nói này là dạy con người phải không ngừng cạnh tranh để phát triển, chứ không phải khuyến khích mọi người làm nguyên soái, bởi thực tế trong quân đội, số lượng nguyên soái chỉ huy chỉ là thiểu số. Đứng trước thách thức, cha mẹ nên dạy trẻ cách đối mặt với cạnh tranh, thiết lập mục tiêu phấn đấu rõ ràng, quan trọng nhất là vượt qua bản thân, không nên hình thành tâm lí cạnh tranh không lành mạnh .

Khi tham gia cạnh tranh, mỗi người đều cần phải có thực lực. Dùng cần câu

cá, không băng lùi một bước tung lưới băt cá. Chúng ta sông trong thời đại cạnh tranh, vì vậy luôn phải chuẩn bị tâm lí “đan lưới” để bắt được nhiều “cá”. Nhiệm vụ quan trọng của học sinh là học tập tri thức và kĩ năng, từ đó tạo nền tảng cho quá trình cạnh tranh .

d. hợp tác quan trọng hơn cạnh tranh Cạnh tranh không phải là coi mọi người là đối thủ, cạnh tranh cũng cần hợp tác. Học cách hợp tác đã trở thành một trong bốn nhiệm vụ quan trọng nhất của sự nghiệp giáo dục hiện nay. Có chuyên gia đã từng đưa ra cảnh báo, những đứa trẻ ngày nay từ nhỏ sống trong môi trường hoàn toàn độc lập, được nuông chiều, không phải lo lắng nhiều về cuộc sống. Trong cuộc sống sau này, chúng có thể không thiếu năng lực cạnh tranh, nhưng chắc chắn sẽ thiếu năng lực hợp tác. Chỉ biết cạnh tranh, không biết hợp tác, điều này không có lợi cho quá trình trưởng thành và phát triển của trẻ .

e. cạnh tranh có điều nên làm, có điều không được làm Nhiều bậc phụ huynh đã cỏ cái nhìn sai lệch về cạnh tranh, chỉ coi đó là quá trình đào thải không theo nguyên tắc nhất định. Trên thực tế, có những điều cần phải cạnh tranh, có những điều không cần cạnh tranh .

Một số bậc phụ huynh quá coi trọng điểm số, thành tích và xếp hạng của trẻ khiến chúng sợ đến mức phải sửa điểm hoặc giả chữ kí phụ huynh. Thực ra, thành tích thi cử không thể phản ánh đầy đủ trình độ học tập của trẻ, chúng ta không nên nhìn vào điểm số bên ngoài mà nên nhìn vào bản chất, chú trọng bồi dưỡng và phát triển tố chất của trẻ .

Hiện nay, những ông bố bà mẹ trẻ phải đối mặt với xã hội đầy rẫy sự cạnh tranh. Nếu muốn con mình sau này có thể tồn tại trong thời đại phát triển như vũ bão, cha mẹ nên giúp trẻ hình thành ý thức và năng lực cạnh tranh ngay từ khi chúng còn nhỏ, để trẻ học được cách cạnh tranh, biết cạnh tranh, không ngừng trưởng thành và phát triển .

Mách nhỏ Cạnh tranh là nguồn năng lực tiềm ẩn mạnh mẽ. Cạnh tranh cần có tư tưởng và trí tuệ. Cuộc sống cần cạnh tranh, cạnh tranh có thể sản sinh ra động lực mạnh mẽ. Khi đi mẫu giáo, trẻ tự nhiên sẽ hình thành được ý thức về cạnh tranh. Cha mẹ nên giáo dục trẻ, thắng thua không quan trọng, điều quan trọng

nhất là phải dùng thái độ tích cực để đối diện với thách thức. Có thể cảm nhận được niềm vui và ngày càng tiến bộ trong quá trình cạnh tranh chính là thành cồng lớn nhất đối với trẻ.

# 59.TỰ THÉ HIỆN BẢN THÂN

Trẻ hướng nội hay hướng ngoại, khiêm tốn thật thà hay khoe khoang sôi nổi, đều là những biểu hiện của tính cách. Xã hội cần những nhân tài có năng lực thực sự. Đe trẻ có thể thích nghi được với cuộc sống xã hội cùng những thay đổi biến hóa khó lường, người lớn cần không ngừng nâng cao kiến thức, thay đổi quan niệm giáo dục, hướng dẫn trẻ tự ý thức được bản thân, cố gắng phát triển tài năng, tạo nền tảng cho việc hòa nhập vào xã hội đầy cạnh tranh sau này .

pháT Triển bản Thân, Tận dụng cơ hội Xã hội ngày càng phát triển, yêu cầu tự thân với mỗi con người ngày càng cao. Bởi vậy, nâng cao kiến thức, hướng dẫn trẻ sớm thích ứng với sự phát triển của xã hội, học được cách phát triển bản thân, giúp trẻ phát triển ngày càng hoàn thiện, đó là những nhiệm vụ quan trọng trong quá trình giáo dục gia đình .

Tự nhận thức là gì? Tự nhận thức là một hoạt động giao lưu xã hội. Tự nhận thức có nhiều ưu điểm, ví dụ: Tăng cơ hội được những đứa trẻ khác tiếp nhận, có lợi cho việc hoàn thiện các kĩ năng giao tiếp, học được cách sống hòa thuận với người khác, giúp ích cho việc học hỏi các quy tắc và hành vi trong xã hội, giúp trẻ thêm tự tin, thêm sức hút, thêm năng lực cạnh tranh .

Một đứa trẻ bảy, tám tuổi thường rất muốn thu hút sự chú ý của người khác, đặc biệt là cha mẹ và thầy cô giáo, ở trường, có thể chúng cố tình vi phạm kỉ luật, thích bới móc khuyết điểm của người khác; trên lớp chúng ta thường nghe thấy: “Thưa cô, Minh đang nói chuyện”, “Thưa cô, bạn Kiệt lấy bút của bạn Lệ ạ”. Những biểu hiện này đều cho thấy trẻ đã bắt đầu biết tự nhận thức và thu hút sự chú ý của người khác. Lúc đó, nếu không được người khác công nhận và chú ý, trẻ sẽ cảm thấy thất vọng và cho rằng, người khác không tôn trọng chúng. Đó chính là điểm mà cha mẹ cần kiên nhẫn uốn nắn con .

Vậy, người lớn cần làm gì để giúp đỡ trẻ tự nhận thức bản thân?

a. hướng dẫn cần kịp thời, động viên cần đến nơi đến chốn Mỗi đứa trẻ đều hi vọng có thể nhận được sự chú ý của người khác, nếu không được như vậy, chúng

sẽ tìm mọi cách để thu hút sự chú ý. Ví dụ: Khi mẹ đang thảo luận một vấn đề quan trọng, trẻ bị gạt sang một bên không ai để ý, chúng sẽ cố ý tăng âm lượng của tivi, đập phá đồ chơi phát ra âm thanh lớn... nhằm thu hút sự chú ý. Một số đứa trẻ thậm chí còn cố ý khóc lóc ăn vạ, hay dùng cách thức tiêu cực như tự làm mình bị thương để thu hút sự chú ý. Ví dụ: Từ nhỏ, Minh luôn cảm thấy mẹ thương anh hơn mình, vì vậy khi lên tiểu học, cậu thường xuyên đánh nhau với bạn, khi nhìn thấy bố mẹ lo lắng và buồn bã vì thương tích của mình, cậu mới cảm thấy thỏa mãn. Vì vậy, cha mẹ nên quan tâm con một cách kịp thời, cũng như có sự động viên, khích lệ con một cách đúng đắn, để trẻ có cơ hội được thể hiện bản thân, đồng thời cảm nhận được đầy đủ tình yêu thương cha mẹ dành cho mình.

Mỗi lời nói, hành động của người lớn đều có ảnh hưởng rất lớn đến trẻ. Cha mẹ nên biết cách động viên trẻ tự nhận thức bản thân, tạo cơ hội cho trẻ thể hiện sự tiến bộ của mình, giúp trẻ càng thêm tự tin, Nếu những lời nói, hành vi của trẻ không nhận được sự coi trọng của người khác, chúng sẽ cảm thấy thiếu tự tin, luôn cảm thấy mình không bằng người khác. Nếu tình trạng này kéo dài, chắc chắn sẽ không có lợi cho quá trình hình thành nhân cách của trẻ. Tự nhận thức bản thân không phải là tự thổi phồng bản thân, nếu trẻ có những khuynh hướng phát triển không đúng đắn, người lớn cần hướng dẫn kịp thời.

b. Không kêu ca, nên kiên nhẫn Trong cuộc sống, cha mẹ thường đem con mình so sánh với những đứa trẻ khác. Khi nhìn thấy những đứa trẻ khác đạt được thành công, cha mẹ thường kêu ca phàn nàn con mình không chăm chỉ nỗ lực, không biết cách cố gắng, điều này là không công bằng với trẻ. Mỗi đứa trẻ đều có tiềm năng và ưu thế riêng, cha mẹ nên kiên nhẫn tìm hiểu, đồng thời giúp trẻ phát triển những tiềm năng chưa được biểu hiện, đó mới là cách làm đúng đắn nhất.

c. giảm phủ định, dám buông tay Nếu là việc trẻ muốn làm, sau khi cân nhắc, người lớn có thể tự tin buông tay cho phép chúng làm. Những việc trẻ có thể làm thường vượt qua sự tưởng tượng của người lớn. Trong quá trình thực hiện, chúng có thể sẽ cần tới sự động viên và giúp đỡ từ phía cha mẹ, và cha mẹ cũng nên cố

gắng đáp ứng nguyện vọng của trẻ, tích cực giúp đở, tạo cơ hội cho chúng có thể hoàn thành nhiệm vụ. Người lớn không nên làm thay trẻ mọi việc, cũng không nên ngăn cản sự nhiệt tình của chúng. Hãy buông tay, cho phép trẻ tiếp xúc với xã hội để chúng có cơ hội phát hiện tiềm năng và thể hiện tài năng của mình .

Mách nhỏ Phát huy thế mạnh và thể hiện bản thân là hoạt động tất yếu của mỗi con người, nếu hoạt động này không được thực hiện một cách toàn diện, nó sẽ bị ức chế và dần biến mất, Mỗi người đều bình đẳng trước cơ hội, điều qưan trọng là bạn có biết cách nắm bắt đúng thời cơ hay không. Ngay từ nhỏ, nên dạy trẻ cách phát huy thế mạnh của bản thân, bởi cơ hội chỉ đến với những người biết tiến lên và có sự chuẩn bị tốt nhất.

# 60 .Tự TIN VÀ LẠC QUAN

Một nhà Triết học đã từng nói: “Người nào có tự tin tức là đã thành công một nửa”. Margaret Thatcher cũng từng phát biểu: “Nếu trẻ sống trong môi tnrờng nhiều sự động viên, chúng sẽ được cung cấp nguồn động lực to lớn và càng tự tin hơn”. Tự tin và lạc quan là thái độ sống tích cực. Có tự tin và lạc quan, cuộc sống của con người sẽ trở nên đầy màu sắc, ngược lại, cuộc sống sẽ chỉ như một bộ phim nhạt nhẽo và nhàm chán .

Tự Tin Và lạc quan, chắp cánh cho Thành công Trong Tương lai

## 60.1. Tự TIN TẠO NÊN THÀNH CÔNG

Thatcher xuất thân bình dân, sau đó đã trúng cử và trở thành nữ thủ tướng đầu tiên của nước Anh trong ba nhiệm kì liên tiếp. Đối với các vấn đề quan trọng trong nước cũng như thế giới, bà có đường lối tư duy rất rõ ràng, quan điểm minh bạch, lập trường kiên định, làm việc quyết đoán, có tầm ảnh hưởng lớn đối với nước Anh, thậm chí với cả châu Âu trong một khoảng thời gian khá dài và được gọi là “Người Đàn Bà Thép” trong giới chính trị. Tuy nhiên, Thatcher không phải sinh ra đã có các tố chất của một chính trị gia, tính cách, khí chất và niềm dam mê của bà đều chịu ảnh hưởng sâu sắc từ người cha. Chính cha là người đã giúp bà trở nên tự tin hơn. Cha thường dạy bà: Phải có chủ kiến, có lí tưởng, hành động và suy nghĩ độc lập. Sáng tạo có thể giúp thể hiện cá tính của mỗi người một cách rõ ràng hơn, còn theo đuôi người khác chỉ khiến sự độc đáo của bản thân hòa tan trong đám đông mà không thể trở nên nổi bật. Những lời dạy dỗ của người cha đã giúp Thatcher trở nên tự tin và độc lập, từ đó bà luôn có một cảm giác ưu việt và sáng tạo hơn so với người khác .

Cuộc sống gian khổ trong quá trình học tập tại Pháp của nhà khoa học nữ Marie Curie thật khó có thể tưởng tượng được, nhưng bà đã không khuất phục trước khó khăn mà cố gắng hết sức để đạt được học vị Tiến sĩ lĩnh vực Vật lí học

và Toán học trong khoảng thời gian ba năm ngăn ngủi. Câu nói nôi tiêng của bà là: “Chúng ta nên có lòng kiên định, càng cần có tự tin. Chúng ta phải tin rằng Chúa sinh ra chúng ta là để làm việc này, bất kể phải trả giá đắt bao nhiêu, chúng ta cũng nhất định phải làm được!” .

Niềm tin là động lực tinh thần trong quá trình truởng thành, có tác dụng thúc đẩy trẻ dám đối mặt với khó khăn thách thức, vượt qua thử thách để tiến tới thành công. Thành công của Thatcher và Maric Curie đã chứng minh: Động viên có thể kích thích sự tự tin, có tự tin sẽ có hi vọng thành công .

Tự tin và lạc quan có tác dụng rất quan trọng đối với mỗi con người. Nếu không có thái độ sống lạc quan và tự tin, chúng ta sẽ không thể thực hiện được bất kì điều gì. Tự tin là liều thuốc kích thích thành công, giúp trẻ tự tin là giúp chúng tiến gần hơn tới đích thành công.

## 60.2. Sự ĐỘNG VIÊN TỪ GIA ĐÌNH LÀ NGUỒN ĐỘNG Lực LỚN LAO

Chúng ta đều biết, tự tin là nguồn động lực thúc đẩy con người không ngừng tiến về phía trước. Chúng ta không khó để nhận ra các vĩ nhân đều có lòng tự tin hơn người. Chính nhờ cỏ tự tin, họ mới dám đưa ra những yêu cầu cao hơn, có thể nhìn thấy hi vọng ngay trong thất bại. Nếu sự tự tin đồng hành trong suốt quá trình trưởng thành, trẻ sẽ tiến gần hơn tới thành công. Vậy, chúng ta phải làm gì để giúp trẻ tự tin hơn?

a. Khẳng định sự tiến bộ, động viên trẻ nhiều hơn Trong cuộc sống, cha mẹ nên nhìn nhiều hơn về mặt tích cực, phát hiện những điểm nổi bật của trẻ, không nên so sánh chúng với những đứa trẻ khác một cách mù quáng, thay vào đó, có thể so sánh hiện tại và quá khứ để trẻ có thể nhận ra mình đã tiến bộ và trưởng thành, từ đó chúng sẽ cảm thấy tự tin hơn. Với những đứa trẻ có biểu hiện không được tốt, cha mẹ càng nên kiên nhẫn quan tâm và động viên, giúp chúng loại bỏ tâm lí tự ti, nhìn nhận một cách đúng đắn về giá trị của bản thân, đồng thời tăng cường sự tự tin để ngày càng tiến bộ .

b. tạo cơ hội cho trẻ phát triển sự tự tin Trong cuộc sống hàng ngày, cha mẹ

nên tạo cho trẻ cơ hội được làm những công việc phù hợp với sức lực và trình độ của mình, ví dụ như giặt khăn, đánh giày, sắp xếp đồ chơi... khi chúng hoàn thành nhiệm vụ, cha mẹ nên kịp thời động viên và khuyến khích, như vậy trẻ sẽ cảm thấy càng tự tin hơn. Đối với những đứa trẻ nhát gan, khi ở trường hay ở nhà, chúng ta có thể cho trẻ đảm nhận một công việc cụ thể nào đó, phát huy khả năng tiềm ẩn, giúp chúng trở nên tự tin hơn .

Mách nhỏ Các chuyên gia tâm lí cho biết, tự tin là nguồn động lực mạnh mẽ thúc đẩy con người phát triển theo hướng tốt. Trong nhiều tình huống, chỉ cần tự tin, chúng ta coi như đã thành công được một nửa, mất tự tin đồng nghĩa với việc sẽ thất bại.

# 61.TƯKIỂM ĐIỀM

Nhà thơ Heinrich Heine đã từng nói: "Tự kiêm điêm như một tâm gương phản ánh đầy đủ những lỗi lầm của bạn, giúp chúng ta có cơ hội được sửa chữa". Tự kiểm điểm bản thân không phải là kĩ năng bẩm sinh của con người mà là một phẩm chất tốt đẹp được hình thành trong quá trình trưởng thành. Nếu trẻ biết tự kiểm điểm, chúng sẽ tiến nhanh hơn và xa hơn .

Tự kiểm điểm, Tự Tiến bộ Tự kiểm điểm có thể giúp trẻ không ngừng sửa chữa khuyết điểm, từ đó không ngừng tiến bộ, hiệu qưả làm việc được nâng cao .

Các tác phẩm của tiểu thuyết gia nổi tiếng Charles Dickens đều rất xuất sắc. Từ khi bắt tay vào nghiệp văn chương, ông đã tự đặt ra cho mình một quy định: Phàm là những tác phẩm chưa được đọc và kiểm tra kĩ lưỡng, tuyệt đối không được phép xuất bản đến tay công chúng, ông thường đọc đi đọc lại tác phẩm của mình nhiều lần, khi cảm thấy không còn vấn đề gì thì mới đồng ý xuất bản .

Nhà văn Balzac người Pháp cũng có thói quen này. Khi viết xong một cuốn tiểu thuyết, ông thường dành vài tháng hay thậm chí vài năm để sửa chữa cho đến khi hoàn thành bản thảo. Chính nhờ thói quen tự đánh giá, tự điều chỉnh nên các tác phẩm của hai nhà văn này đã nhận được sự đánh giá rất cao của giới chuyên môn và công chúng .

Tăng Tử - người học trò của Khổng Tử nói: "Mỗi ngày ta đều tự hỏi lại chính mình, khi làm việc thay người khác đã cố gắng hết sức chưa? Trong mối quan hệ bạn bè đã thành thật chưa? Đã ôn tập những kiến thức được truyền đạt hay chưa?" Chính nhờ ý thức tự đánh giá bản thân này, Tăng Tử được Khổng Tử hết sức coi trọng.

Trong cuộc sống, mỗi người đều nên có ỷ thức tự kiểm điểm bản thân để tự sửa chữa khuyết điểm của mình, có như vậy chúng ta mới có thể tiến bộ, mới có thể biến những nguyện vọng thành sự thật. Một người thường xuyên tự kiểm điểm bản thân sể biết xác định ưu nhược điểm của mình, từ đó phát huy ưu điểm, khắc phục nhược điểm, phát huy tiềm lực của bản thân; còn một người không

bao giờ tự kiểm điểm thì sẽ thường xuyên phạm phải những lỗi lầm tương tự, không thể phát huy được năng lực tốt nhất.

Tự kiểm điểm bản thân có vai trò vô cùng quan trọng đối với quá trình trưởng thành của trẻ. Một đứa trẻ biết tự kiểm điểm sẽ có khả năng tự hoàn thiện bản thân và phát triển một cách lành mạnh. Dưới đây, chúng tôi xin cung cấp một số cách giúp trẻ bồi dưỡng kĩ năng tự kiểm điểm bản thân:

a. dạy trẻ nói xin lỗi Tuy tự kiểm điểm bản thân không phải là bản năng của con người, nhưng chúng ta hoàn toàn có thể dùng khả năng bắt chước cửa trẻ để dạy chúng cách xin lỗi và nhận sai. Ví dụ: Khi cha mẹ làm sai, nên nhận sai và xin lỗi trước mặt trẻ, khiến trẻ nhận thức được làm sai thì phải xin lỗi là điều hết sức bình thường và tự nhiên, kiên quyết không nhận sai là hành động không đúng, cản trở sự tiến bộ của con người.

b. dạy trẻ cách tự kiểm điểm bản thân Nếu trẻ làm sai, chúng ta nên hướng dẫn chúng cách tự nhìn lại bản thân, giúp trẻ nhận thức được sai lầm của mình. Ví dụ: Cùng trẻ phân tích nguyên nhân dẫn tới sai lầm, hậu quả của những hành vi đó, đồng thời cùng tìm cách khắc phục và điều chỉnh. Như vậy, trẻ không những có thể kịp thời sửa chữa khuyết điểm, mà còn giúp trẻ học được nhiều điều từ thất bại cũng như học được cách tự đánh giá bản thân .

Do khả năng tư duy trừu tượng của học sinh tiểu học và trung học vẫn chưa hoàn thiện, nên chỉ cần trẻ thành khẩn chấp nhận phê bình, dám nhìn lại lỗi lầm và sửa chữa là đã có thể coi là trẻ bước đầu có được kĩ năng tự đánh giá .

c. dạy trẻ cách chấp nhận lời đóng góp và phê bình của người khác Chỉ khi trẻ thành khẩn chấp nhận lời phê bình và nhận xét của người lớn thì mới có thể tự nhìn nhận và đánh giá bản thân. Một nghiên cứu của chuyên gia Tâm lí học người Pháp đã chứng minh, những đứa trẻ không chịu tiếp nhận lời phê bình của người lớn khi lớn lên đều tránh xa hoặc không chấp nhận những lời đóng góp hay phê bình của người khác. Vì vậy, cha mẹ nên dạy trẻ phải tiếp nhận lời phê bình và góp ý của người khác, điều này rất có lợi cho quá trình hình thành và hoàn thiện ý chí của trẻ .

d. dạy trẻ cách tổng kết kinh nghiệm Tổng kết kinh nghiệm là kết quả của

quá trình kiêm điêm và đánh giá bản thân. Khi trẻ đôi diện với những hành vi và lời nói của mình, cảm nhận được mối quan hệ giữa hành động và kết quả, chúng sẽ tự biết cách học hỏi kinh nghiệm, học được cách suy trước tính sau. Chúng sẽ có những dự định hay dự đoán về kết quả hành động trước khi tiến hành, nếu kết quả thu được hoàn toàn phù hợp với kết quả dự đoán, trẻ sẽ tiếp tục duy trì hành vi. Nếu kết quả thu được không giống với dự đoán, trẻ sẽ lập tức học hỏi được kinh nghiệm, từ đó căn cứ theo điều kiện thực tế để điều chỉnh hành động và kế hoạch của mình.

Nếu trẻ học được cách tổng kết kinh nghiệm, chúng sẽ học được cách tự kiểm điểm và đánh giá bản thân, đó là một thói qưen rất có lợi cho quá trình phát triển của trẻ .

Mách nhỏ Thường xuyên kiểm điểm và đánh giá bản thân đảm bảo cho sự tiến bộ của mỗi con người. Qua quá trình tự kiểm điểm một cách có ý thức, trẻ có thể phát huy ưu điểm, tránh nhược điểm, không ngừng tăng cường kiến thức, tích lũy kinh nghiệm khiến cuộc sống trở nên nhiều màu sắc và có ý nghĩa hơn. Trẻ biết cách tự đánh giá ngay từ khi còn nhỏ thì khi trưởng thành sẽ biết tự đặt ra cho mình những yêu cầu nghiêm khắc để trở thành một người thành công và có ích cho xã hội.

# 62.ĐIỀU CHỈNH CẢM XÚC

Biêt kiêm chê cảm xúc giúp chúng ta nhanh chóng thoát khỏi ý nghĩ tiêu cực, giữ thái độ lạc quan nhìn về những điều tốt đẹp trong tương lai.

điều chỉnh cảm xúc giúp cuộc sống Thêm cân bằng Từ trẻ em đến người lớn, ai cũng đều có tính khí riêng. Mọi người đều cần học cách tự điều chỉnh cảm xúc, nếu không thể tự điều tiết tình cảm, trong cuộc sống sẽ gặp phải rất nhiều điều không vui vẻ. Các nhà Tâm lí học khuyên các ông bố bà mẹ, nên giáo dục trẻ cách tự cân bằng cảm xúc của mình ngay từ khi chúng còn nhỏ .

Tổng thống thứ 34 của Mỹ - Eisenhower năm mười tuổi đã gặp phải một chuyện khiến ông ghi nhớ suốt đời. Năm đó, cha mẹ cho phép hai người anh của Eisenhower đi xa, nhưng không cho phép ông đi theo. Eisenhower vô cùng phẫn nộ, lao ra khỏi phòng, dùng tay đấm mạnh vào cây táo ngoài vườn, vừa đấm vừa khóc, bàn tay bị thương nặng nhưng vẫn không có cảm giác đau đớn. Bất kể ai khuyên can, Eisenhower cũng đều không nghe. Cuối cùng, cha mẹ đành bắt cậu phải vào nhà nhưng vẫn không đáp ứng lời đề nghị của con .

Mẹ Eisenhower giúp cậu băng bó vết thương nhưng không hề nói một câu an ủi. Cậu vừa tức vừa buồn, úp mặt vào gối khóc một trận cho đến khi tâm trạng bình thường trở lại. Lúc này, mẹ Eisenhower mới bước tới và nói: “Người biết tự kiềm chế cảm xúc còn vĩ đại hơn người công phá thành công một tòa thành kiên cố. Tức giận là tự làm hại bản thân, cần cố gắng sửa chữa” .

Eisenhower ghi nhớ lời dạy của mẹ và vô cùng thấm thìa, đó là câu nói mà cả đời ông không quên .

Khi gặp phải những chuyện không được như ý muốn hay bất ngờ, mỗi người đều thể hiện những sắc thái cảm xúc khác nhau, nhưng trẻ thường thể hiện một cách thái quá, hoặc là vui mừng quá độ, hoặc là khóc lóc thảm thiết, hoặc làm việc không tính đến hậu quả, dễ manh động làm liều... Những đứa trẻ biết quản lí và nhận thức bản thân đều biết cách tự điều tiết cảm xúc .

Trong cuộc sống, có những đứa trẻ hễ tức giận là trút sang người khác, nói

tục chửi bậy. Chúng đêu biêt răng làm vậy là không đúng, sau đó thường cảm thấy hối hận, nhưng khi tức giận đều không tự kiềm chế được bản thân, vì vậy không thể sửa được thói quen xấu này. Đối với những đứa trẻ như vậy, cha mẹ có thể dạy chúng cách tự kiềm chế, khoan dung với người khác. Ví dụ: Khi đồ của mình bị người khác lấy mất, nên tìm đến các cơ quan chức năng có liên quan, nếu ở trường có thể nhờ thầy cô giáo giải quyết; khi bị người khác giẫm lên chân, nếu không phải do cố ý thì chúng ta nên bỏ qua, chỉ cần nhẹ nhàng nhắc nhở và chấp nhận lời xin lỗi thiện ý của họ là được .

Thông thường, học sinh thường thiếu khả năng tự kiềm chế, thể hiện ở chỗ chúng thường rất dễ bị kích động, hành động theo cảm tính (cảm xúc dễ bị ảnh hưởng bởi môi trường bên ngoài) hay dễ biểu hiện (cảm xúc bên trong và biểu hiện ra hành vi bên ngoài đồng nhất).

Tự điều tiết cảm xúc là nội dung giáo dục quan trọng đối với học sinh trong độ tuổi đến trường, đồng thời trẻ cũng cần có sự hướng dẫn tận tình và kịp thời của cha mẹ. Sự hướng dẫn này cần tập trung vào việc tích lũy kinh nghiệm và điều chỉnh cảm xúc; phương pháp giáo dục cần tự nhiên, kết hợp với môi trường bên ngoài để đạt được hiệu quả tốt nhất.

Gia đình là một quần thể đặc biệt được thành lập trên cơ sở mối quan hệ huyết thống chặt chẽ, giữa cha mẹ và con cái, giữa các anh chị em đều có mối quan hệ tình cảm thân thiết. Sự quan tâm của cha mẹ và không khí gia đình hòa thuận là điều kiện quan trọng để trẻ hình thành khả năng tự điều chỉnh và kiểm soát hành vi tình cảm của bản thân .

Các chuyên gia tâm lí cho rằng, tình cảm của trẻ gồm: Thay đổi thất thường, mẫn cảm, ích kỉ, hiếu thắng... Trước khi dạy trẻ cách tự điều tiết cảm xúc, cha mẹ nên xác định con mình thuộc loại tính cách nào.

## 62.1. LÀM THẾ NÀO ĐÉ ĐIỀU TIẾT CẢM XÚC CỦA TRẺ

Khi trẻ nổi giận, cha mẹ nên bình tĩnh nói với trẻ: “Con có thể tức giận, nhưng đừng làm gì gây tổn hại đến người khác và bản thân”, đồng thời tìm mọi

cách giúp chúng phân tán sự chú ý. Nếu mọi nỗ lực của người lớn vẫn không giúp trẻ hóa giải được sự tức giận thì cha mẹ nên áp dụng cách xử lí khác, đó là tạm thời không cần để ý tới chúng. Cha mẹ nên cho trẻ hiểu rằng, bất luận chúng có tức giận đến đâu cũng không ảnh hưởng tới cha mẹ .

Nếu nguồn gốc của sự tức giận không phải đến từ phía gia đình, cha mẹ có thể dạy trẻ một số cách trút giận, ví dụ: Đến sân vận động đánh bóng rổ, chơi với động vật để chuyển sự chú ý của trẻ,,. Ngoài ra, sự kiên nhẫn hướng dẫn và chia sẻ của cha mẹ chắc chắn cũng sẽ đạt được hiệu quả tốt.

Con cái dễ nổi giận cũng một phần do ảnh hưởng từ cha mẹ. Các chuyên gia kiến nghị: Khi nói chuyện với trẻ, người lớn nên vui vẻ, cố gắng kiềm chế cảm xúc của bản thân, không nên lớn tiếng quát mắng, khồng sử dụng bạo lực, không nhục mạ hay xúc phạm trẻ...

Ngoài việc dạy trẻ cách khống chế cảm xúc, cha mẹ cũng nên hướng dẫn trẻ cách loại bỏ sự tức giận, ví dụ: Khuyến khích trẻ chia sẻ những chuyện không vui, khồng như ý với bố mẹ hoặc người khác để giảm áp lực, khi vui mừng cũng không nên vượt quá giới hạn...

Mách nhỏ Mỗi người đều có lúc không kiềm chế được bản thân, điều quan trọng là chúng ta nên làm gì để khống chế cảm xúc. Nếu trẻ coi việc cáu giận là công cụ để đạt được mọi mục đích thì khi trưởng thành chúng sẽ gặp rất nhiều bất lợi và không thể thành công trong công việc sau này. Vì vậy, cha mẹ nên đặc biệt chú ý sự thay đổi tâm lí của trẻ, nên chú trọng bồi dưỡng khả năng tự kiềm chế, giúp trẻ có thể tự khống chế cảm xúc, giữ được sự tỉnh táo khi xử lí mọi việc, điều này có vai trò vô cùng quan trọng đối với quá trình trưởng thành và phát triển của trẻ.

# 63.Tự LO LIỆU

Tự lo liệu - nói một cách cụ thể chính là tự phục vụ, tự chăm sóc bản thân, đó là kĩ năng cần thiết đối với mỗi con người. Việc hình thành kĩ năng tự lo liệu cuộc sống giúp trẻ thêm tự tin, có thể sống tự lập, tác động tích cực tới quá trình trưởng thành của chúng. Hiện nay, không ít trẻ có tính ỷ lại, không có khả năng tự chăm sóc mình, vì vậy không thể rời xa sự chăm sóc của cha mẹ. Cha mẹ nên lấy việc giáo dục kĩ năng tự lo liệu làm nội dung quan trọng nhất trong quá trình giáo dục gia đình .

Tự lo liệu cuộc sống là Tiền đề cho quá Trình Tự lập Một học giả nổi tiếng của đại học Harvard đã bỏ nhiều công sức, khảo sát 256 thiếu niên, cuối cùng thu được kết luận: Những đứa trẻ thích lao động, thích làm việc thì khi trưởng thành có khả năng duy trì mối quan hệ tốt đẹp với người khác cao gấp 10 lần, có thu nhập cao gấp 5 lần, tỉ lệ thất nghiệp thấp hơn 16 lần, tình trạng sức khỏe tốt hơn, cuộc sống phong phú hơn nhiều so với những đứa trẻ không thích lao động .

Cha mẹ nên dạy trẻ: Nếu muốn thành công, phải biết cách tự giải quyết mọi vấn đề của mình, phải vượt qua gian nan thử thách mới có thể trưởng thành. Nên để trẻ hiểu rằng, chỉ khi biết tự lo liệu cho cuộc sống thì khi trưởng thành mới có thể tiến bộ và đạt được thành công .

Đe hình thành cho trẻ kĩ năng tự lo liệu, cha mẹ nên giảm thiểu sự chăm sóc trực tiếp đối với chúng, không nên thay trẻ làm mọi việc, nên để trẻ tự thay quần áo, tự thu dọn chăn gối trên giường, tự đánh răng rửa mặt, rửa tay chân, tự dọn cơm, lấy thức ăn, tự giặt những đồ nhỏ như khăn hay tất, tự dọn dẹp đồ chơi, bàn học hay phòng ở... Khi mới bắt đầu, trẻ thường mắc phải một số lỗi nhỏ như làm vỡ bát, gấp không phang... những điều đó là khó tránh khỏi, cha mẹ không nên vì vậy mà trách mắng hay cằn nhằn mà nên kịp thời động viên, khích lệ, hướng dẫn và chỉ bảo. Như vậy, trẻ sẽ càng thêm tự tin, cuối cùng những hành vi đó sẽ trở thành thói quen tốt.

Người thợ săn nọ, trong một lần đi săn đã bắt được vài chú sư tử vừa chào

đời. ông đã mang những chú sư tử này về nhà chăm sóc tận tình, không lâu sau chúng trưởng thành trong môi trường ấm áp mà không cần lo nghĩ gì về thức ăn. Dù mỗi ngày đều bị nhốt trong lồng, chúng cũng cam tâm tình nguyện. Một hôm, do bất cẩn, một chú sư tử xổ lồng thoát ra, người thợ săn tìm kiếm khắp nơi nhưng vẫn chưa thấy. Những con sư tử còn lại vẫn sống cuộc sống êm ả như bình thường.

Một năm sau, người thợ săn ấy đã không trở về sau một lần đi săn, những chú sư tử được ông nuôi dưỡng cũng bị chết đói. Vậy, chú sư tử xổ lồng năm đó thì sao? Nó đã trở thành một chú sư tử hoang dã. Để duy trì cuộc sống, nó phải tự tìm thức ăn khi đói, tự tìm nước uống, khi bị thương biết dùng lưỡi liếm vết thương, khi gặp phải kẻ thù thì biết cách tấn công để tự vệ. Chính nhờ tính tự lập, chú sư tử này mới có thể sinh tồn trong giới tự nhiên .

Tự quản lí cuộc sống của mình là yêu cầu cơ bản nhất về kĩ năng tự lo liệu. Nếu trẻ không thể sắp xếp được cuộc sống của mình thì chắc chắn chúng cũng không thể hoàn thành những cồng việc khác. Những đứa trẻ như vậy liệu có thể trở thành chỗ dựa cho cha mẹ, tương lai của đất nước sau này hay không?

## 63.1. KÍCH THÍCH Ý THỨC Tự SẮP XÉP cuộc SỐNG

Cha mẹ có thể dùng cách kể chuyện, hát những bài hát thiếu nhi, chơi trò chơi... để giúp trẻ hiểu được mình nên tự sắp xếp cuộc sống của bản thân, nên dạy chúng cách bắt đầu từ những việc nhỏ nhặt nhất, từ đó kích thích hứng thú của trẻ. Chúng ta nên tôn trọng cá tính và ước mơ của trẻ, đồng thời tạo điều kiện cho chúng biến ước mơ thành hiện thực. Ví dụ: khi cha mẹ giặt quần áo, có thể yêu cầu trẻ giúp đỡ, không nên sợ trẻ làm phiền mà nên vui vẻ chấp nhận yêu cầu muốn giúp đỡ của chúng. Cha mẹ có thể yêu cầu trẻ tự giặt đồ của mình, từ đó dần bồi dưỡng kĩ năng tự sắp xếp cuộc sống. Nếu chúng ta từ chối thì cũng có nghĩa là đã tự tay vùi dập sự tích cực của trẻ, bỏ lỡ cơ hội tốt nhất để rèn luyện kĩ năng sống cho trẻ.

## 63.2. PHẢI KIÊN TRÌ, KHÔNG ĐƯỢC NÓNG VỘI

Bồi dưởng kĩ năng tự lo liệu cuộc sống cho trẻ không phải là chuyện có thể hoàn thành trong một sớm một chiều, người lớn nên bắt đầu và kiên trì từ những chi tiết nhỏ nhất. Khi mới học làm việc, tốc độ làm việc của trẻ thường rất chậm, thậm chí nhiều lúc còn “gây họa”, nhưng cha mẹ không nên vì vậy mà khồng cho phép trẻ làm việc. Thay vào đó, chúng ta nên làm mẫu cho trẻ, kiên nhẫn giải thích từng bước, ví dụ: Dạy trẻ cách tự mặc quần áo, đóng cúc, buộc dây giày... cha mẹ nên dạy cách làm, đồng thời tận tình hướng dẫn và động viên trẻ cố gắng hoàn thành.

Khi trẻ đã hình thành thói quen, mọi hành vi của chúng sẽ tiến hành một cách trật tự. Cha mẹ nên chú ý ba điểm dưới đây:

• Khi bồi dưỡng cho trẻ thói quen tự sắp xếp cuộc sống, cha mẹ không nên quá vội vàng mà nên tôn trọng quy luật phát triển và đặc điểm lứa tuổi của trẻ. Ví dụ: dạy một đứa trẻ mới chập chững biết đi cách gấp chăn, đó là điều không phù hợp ,

• Trong quá trình dạy trẻ cách tự sắp xếp cuộc sống, nếu trẻ gặp khó khăn hay có vấn đề cần giải quyết, cha mẹ nên tiến hành giáo dục và hướng dẫn kịp thời như động viên, cổ vũ, gợi ý... nếu không sẽ dễ làm tổn thương lòng tự trọng và tính tích cực của trẻ .

• Cha mẹ nên kiên nhẫn, không nên quá vội vàng, nên biết việc hình thành một thói quen không phải là chuyện có thể hoàn thành trong một sớm một chiều mà cần duy trì trong một khoảng thời gian dài.

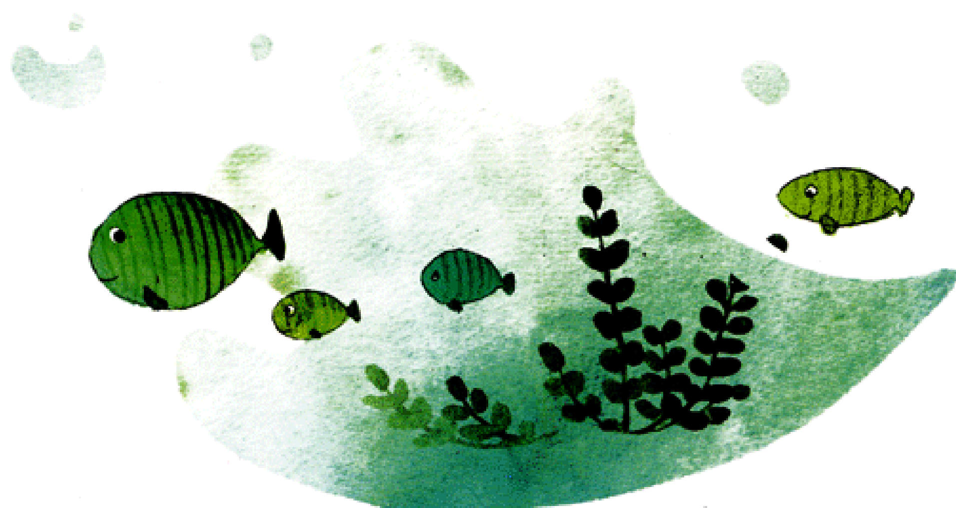
Tóm lại, muốn hình thành kĩ năng tự lo liệu cuộc sống cho trẻ, chúng ta cần rất nhiều điều kiện. Cha mẹ nên tin tưởng trẻ, dám buông tay cho trẻ tự thực hiện, tích cực khẳng định mọi tiến bộ của trẻ, không ngừng động viên chúng nâng cao và phát triển kĩ năng sống của bản thân .

Cha mẹ nên để trẻ ý thức được rằng mình đã lớn, không nên sợ khó khăn, những việc gì mình phải làm thì nên tự mình hoàn thành .

Mách nhỏ Việc bồi dưỡng cho trẻ kĩ năng tự lo liệu cuộc sống có mối liên hệ

chặt chẽ với ý thức, cha mẹ cân giáo dục trẻ đê hình thành ý thức tôt. Trong thê giới của trẻ, khắp nơi đều là những sự vật lạ lẫm, chúng sẽ cảm thấy rất vui nếu mình có thể hoàn thành những nhiệm vụ trong tầm tay, tính tích cực là điều vô cùng đáng quý, cha mẹ nên cố gắng giữ gìn và phát huy .

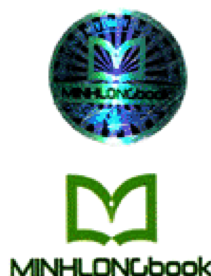
# 63 thói quen tốt giúp trẻ trưởng thành



"Gieo suy nghĩ, gặt hành động
Gieo hành động, gặt thói quen
Gieo thói quen, gặt tính cách
Gieo tính cách, gặt số phận".

(Samuel Smiles)

Thói quen tốt là chìa khóa thay đổi vận mệnh, vươn tới thành công. Giáo dục gia đình còn gì đơn giản và hiệu quả hơn là ngày ngày cùng con rèn thói quen tốt. Cha mẹ thông thái hãy dùng cuốn sách này giúp con yêu "**gieo mầm thói quen tốt, gặt cuộc đời thành công**"!




ISBN: 987-604-50-1737-1




GIÁ: 83.000 VNĐ